Victoria Camps

La búsqueda de la felicidad



«La mayor fortuna es la personalidad».
SCHOPENHAUER

arpa

Primera edición: febrero de 2019

ISBN: 978-84-17623-08-1
Diseño de colección: Enric Jardí
Maquetación: Àngel Daniel
Manila, 65 — 08034 Barcelona
arpaeditores.com

Victoria Camps

La búsqueda de la felicidad

arpa

SUMARIO

Prólogo

Preguntarse por el sentido de la felicidad equivale a preguntarse cómo vivir. La felicidad es una búsqueda a lo largo de la vida de cada persona. La infelicidad es el abandono de la búsqueda, del deseo de seguir viviendo. Más que una meta a alcanzar, es un estado de ánimo, el anhelo de una vida plena y conseguida. El lector no encontrará en este libro ni definiciones ni recetas para lograr esa plenitud, pero sí razones para no desistir ni sucumbir al desánimo de una existencia paradójica y contradictoria, contingente, finita y limitada, como lo es la condición humana, aunque, al mismo tiempo, esperanzada.

Nadie ha puesto nunca en duda que la felicidad es lo más demandado y universal desde que existe la humanidad. Tampoco hay que explicar mucho que, más allá de ese anhelo incuestionable, sabemos poco acerca del contenido de la felicidad: cómo se logra, en qué consiste, qué la hace real y duradera. Estamos bastante de acuerdo en que es un objetivo inalcanzable e improbable. Tampoco parece acertado reducirlo a la vivencia de algunos momentos de satisfacción que todo el mundo experimenta con relativa frecuencia. Algunos filósofos se han referido a ella como el fin propio de la vida humana, pero ninguno ha considerado que fuera función de la filosofía ocuparse en determinar en qué consiste ser feliz. Más bien, tras dejar clara la pertinencia del empeño, los pensadores se han concentrado en disertar sobre las limitaciones de quienes aspiran a ser felices, o sobre los malentendidos de una falsa idea de felicidad, solo causa de

desengaños y frustraciones si se da por buena sin más análisis. La lección que se extrae de las enseñanzas de los filósofos es que la felicidad, en efecto, es el mayor bien, pero un bien que exige esfuerzo, paciencia, perseverancia y tiempo. Por eso hay que insistir en que la felicidad es, más que nada, una búsqueda. No es una tarea fácil ni una especie de destino que nos aguarda y llegará inevitablemente. Se acerca más a una manera de vivir, a una actitud frente a lo que nos sobreviene, a una especial forma de ver la realidad y de vernos a nosotros mismos, algo que no viene dado por arte de magia, sino que se construye con voluntad y tesón. La felicidad es la búsqueda de la mejor vida que está a nuestro alcance.

Por eso la felicidad siempre ha estado vinculada a la ética, tal como la entendieron quienes se inventaron el vocablo, los filósofos griegos. Ellos enseñaron que, dado que el fin de la vida humana, lo mejor que cabe esperar de esta vida es ser feliz, cada persona tendrá que esmerarse en construir un *ethos*, una manera de ser, un carácter que le disponga y le ayude a vivir bien. Vincular la felicidad a la ética significa que aquella reside en el carácter o en la personalidad de cada uno, más que en un código o en un listado de normas que hay que acatar por obligación. Una personalidad, sin embargo, con la que no se nace, sino que se labra y cultiva a lo largo de la vida. Así lo expresa, aunque con una cierta oscuridad, la palabra griega que hemos venido en traducir por «felicidad»: *eudaimonía*. Un concepto impenetrable, puesto que su significado literal es «tener un buen *dáimôn*». ¿Y qué es el *dáimôn*? No es fácil explicarlo. Puede significar «suerte», pero también «carácter», «alma», incluso «conciencia». Como ingredientes de la vida feliz no son conceptos vanos. La suerte, ser afortunado, importa, es una condición necesaria, aunque no suficiente, para buscar la felicidad sin desanimarse a cada paso por la inutilidad del empeño. Pero no basta ser afortunado, haber nacido en el lugar y con las condiciones adecuadas para que la vida nos sonría. La felicidad hay que ganársela, repito: es una búsqueda o, como escribió Bertrand

Russell, una conquista.

No podemos dejar de lado la lección aristotélica, que enseña a discernir entre una noción simple, intuitiva, de felicidad, la que la relaciona con la satisfacción de deseos como enriquecerse, tener éxito, recibir honores y reconocimiento, y la auténtica felicidad que consiste en vivir la vida como debe ser, lo que el filósofo griego llama la «vida virtuosa». Empeñarse en una «vida buena» es la empresa humana por antonomasia. No porque sea una obligación ni un deber, que también lo es, sino porque es la única manera de vivir con sentido o con una cierta satisfacción por lo que uno puede hacer en este mundo.

Lo que los distintos filósofos nos han dicho sobre la felicidad será la guía de las páginas que siguen. La filosofía ha sido para muchos de ellos un «arte de vivir» que se aprende cada día. Cicerón sentenció que «filosofar es aprender a morir», lo que no es contradictorio con el amor a la vida, sino consecuencia de la voluntad de vivir bien. Montaigne, que recogió la idea, lo subrayó a lo largo de sus *Ensayos*: «Mi oficio y mi arte es vivir». A ello se aplicó tanto en su actividad pública, como alcalde de Burdeos, como en la soledad del torreón donde se inventaba a sí mismo al escribir sobre los antiguos y sobre costumbres insólitas que dejaban al descubierto los muchos prejuicios en que se asentaba la vida de sus contemporáneos occidentales.

No han sido, sin embargo, las lecciones de los filósofos las que podemos decir que se han impuesto en el empeño por vivir satisfactoriamente a lo largo de los siglos. Aunque es cierto que los resultados de las encuestas, cada vez más frecuentes, suelen ser optimistas con respecto a la percepción que tiene la gente sobre su grado de felicidad, la verdad es que la *joie de vivre* no parece ser una constante de la vida humana. Aunque somos conscientes de que la mera acumulación de bienes materiales no procura una vida feliz y satisfactoria en todos los sentidos, nos comportamos como si esa conciencia estuviera ausente. Los economistas más concienzudos advierten que el nivel de felicidad de la gente que habita un territorio

no se corresponde exclusivamente con el valor de su producto interior bruto. El crecimiento económico no es garantía de una vida buena. Aun así, en nuestro tiempo es casi imposible sustraerse a las cifras y a las clasificaciones y dejar de ver la felicidad como el objeto de una ciencia que cuenta con indicadores y medidas capaces de determinar si la gente es feliz y cuándo lo es más o menos. Lo cual tiende a materializar el significado de una sensación que no debiera medirse cuantitativamente. Por su parte, tanto la psicología positiva como la neurociencia se esmeran en conseguir resultados que den a conocer cómo y por qué nos sentimos felices o desgraciados. La misma filosofía no fue ajena a tal empeño, con la teoría utilitarista, que pretendió medir la cantidad de placer y dolor producida por las decisiones políticas con el fin de adecuarlas al máximo al bienestar de las personas. Ese intento de capturar la felicidad y poder dispensarla como si fuera un producto material adquirible es tal vez el mayor enemigo de acercarse al estudio de lo que deba ser una vida buena y con sentido de acuerdo con las enseñanzas de los filósofos.

«Cambia de alma y no de cielo», escribe Séneca en una de sus *Cartas a Lucilio*. La búsqueda de la felicidad requiere una cierta actitud, una disposición favorable por parte del individuo que emprende la búsqueda. Es un compromiso ético que algo tiene de cálculo, mucho de sabiduría y no poco de subversivo. No es un derecho ni un destino. Está más cerca de la autoexigencia y de la valentía que de la complacencia, pues son las situaciones adversas las que ponen a prueba el significado de la felicidad y la capacidad del individuo para encajarlas en su propia vida. Podríamos decir también que es una empresa común puesto que la felicidad individual y la colectiva se alimentan la una a la otra. Un compromiso sostenido que solo finaliza con la muerte. La reflexión filosófica sobre la felicidad es la indicación de un camino que empieza en cada persona. Para que fructifique, no es la realidad exterior la que debe cambiar, sino, al decir de Séneca, el interior de cada uno.

La esencia del ser humano es el deseo, según lo entendió Spinoza. Se desea algo que no se posee, lo que indica que el principio del deseo es una necesidad, un sufrimiento o una falta. Dicho de otra forma: el deseo parte de la necesidad de superar una situación de infelicidad. Una de las ventajas de no ser feliz, hizo ver Unamuno, es que se puede seguir deseando la felicidad. El acierto o desacierto en avanzar hacia ella radica en algo tan sencillo y complicado al mismo tiempo como aprender a satisfacer los deseos adecuadamente. Para lo cual se requieren dos cosas: libertad y sabiduría. Son los dos elementos que han acompañado siempre a la reflexión filosófica sobre la felicidad. Incluso el esclavo, dijeron los estoicos, puede ser feliz si concentra tal objetivo en la libertad de pensamiento que nadie le puede arrebatar.

Pero hemos dicho que la búsqueda de la felicidad no puede ser un anhelo individual. La vida en común nos constituye, nos necesitamos mutuamente y hemos llegado a entender que el camino hacia una vida mejor debemos emprenderlo juntos. De esa convicción nace la idea de unos derechos universales, unos bienes básicos imprescindibles para gozar mínimamente de la existencia. ¿Es la felicidad uno de ellos? Sería un error afirmarlo así. Todo individuo tiene derecho no a ser feliz, sino a estar en condiciones de buscar la felicidad. Reconocido este derecho, como lo hace explícitamente la Declaración de Independencia de Estados Unidos, es una obligación de los estados democráticos ofrecer las garantías que hagan posible a todo ciudadano construir una vida buena en el sentido más pleno de la expresión.

La obligación política ha de estar secundada por un deber individual. No basta ser formal y materialmente libre para poder satisfacer los deseos; la búsqueda de la felicidad requiere a su vez sabiduría, aprender dónde están las ocasiones de felicidad, los recursos para reaccionar adecuadamente ante las adversidades y los desengaños, tener criterio para distinguir qué deseos merecen ser satisfechos y cuáles no. Sabiduría que es asimismo experiencia e

inteligencia para reconocer los errores y no repetirlos.

Parafraseando y tergiversando a Tolstói, habrá que decir que todas las personas buscan por igual la felicidad, pero cada una será feliz a su manera. La búsqueda de la felicidad es una tarea subjetiva, resultado de las circunstancias que envuelven a cada existencia singular. Como ocurre también con la ética, no estamos hablando de una indagación puramente intelectual: cómo vivir, cómo establecer las condiciones para vivir bien es una práctica que se construye con voluntad y buen ánimo, no a partir de verdades abstractas y absolutas. Virtudes como la moderación, la cortesía, la modestia, la sociabilidad son esenciales en el cultivo del yo que forja el carácter de cada persona.

Que hablar de felicidad sea lo mismo que hablar de ética o de una vida buena tal vez sorprenda de entrada. Más aún cuando la vida buena la entendemos vinculada a normas, deberes, obligaciones y modos de vida poco atractivos, lo opuesto a la acepción más intuitiva de la vida feliz. No obstante, siempre que me he referido públicamente a la dificultad de motivar a las personas en función de unos valores éticos y no de valores meramente instrumentales como el dinero, me he encontrado con réplicas de quienes aducen que la buena práctica, en el terreno que sea, lleva en sí misma su propia gratificación. No hacen falta muchas razones para mostrar que la vida buena tiene más valor que la buena vida, aunque la segunda sea una opción más apetecible que la primera. La satisfacción de haber actuado bien y en beneficio no solo de uno mismo es para muchos razón suficiente para promover un modo de vida más orientado por fines éticos que por intereses privados y parciales. El ser humano no es solo egoísta, necesita a los demás y le gusta la convivencia pacífica. No hay atisbo de felicidad posible si uno se empeña en cerrar los ojos a esa verdad autoevidente.

Sant Cugat del Vallès
Septiembre de 2018

1

La vida buena

Moderación

«Tanto el vulgo como los cultos piensan que vivir bien
y obrar bien es lo mismo que ser feliz».

ARISTÓTELES

Así empieza uno de los tratados de ética más conocidos de la historia, la *Ética a Nicómaco* de Aristóteles. Con la convicción de que la vida feliz y la vida buena —o, como decían los filósofos griegos, la vida virtuosa—, son lo mismo.

Aristóteles fue un filósofo realista si lo comparamos con Platón, que pensaba que vivimos en un mundo en el que solo conocemos sombras de una realidad que está más allá de nuestro alcance inmediato, constituida por grandes ideas como el Bien, la Verdad, la Belleza. Aristóteles fue realista y sistemático: se propuso enseñar cómo aproximarnos a un bien alcanzable, el auténtico fin de la vida humana. Escribió más que ningún otro sabio griego sobre lo que en la jerga filosófica denominamos «filosofía práctica»; a saber, la ética y la política. Es ahí donde formula el principio de que el fin (o el bien) del hombre es ser feliz y cuanto haga en esta vida va dirigido a tal fin. Lo que no implica que siempre acierte en el empeño de encontrar lo mejor. Aristóteles advierte que el bien no se consigue viviendo de cualquier manera ni procurando satisfacer cualquier tipo de deseo. Lo que la ética enseña, precisamente, es a seleccionar los deseos y separar los que nos convienen para vivir bien de los inconvenientes. Dicho de una forma más académica, el ser humano debe aprender a distinguir

entre varios tipos de bienes, tres en concreto: los bienes del alma, que son los primeros, los más importantes, internos a la persona; los bienes del cuerpo, como la salud y la belleza; y los bienes externos, como la riqueza, la nobleza o el éxito. Todos contribuyen de algún modo a conformar una vida buena, pues sin salud, sin belleza ni prosperidad, sin dinero ni reconocimiento público, será más complicado ser buena persona. Pero si no hay virtud y solo hay salud, belleza y prosperidad, difícilmente habrá felicidad.

Las observaciones de Aristóteles son las de un aristócrata que pertenece a los estratos más nobles de la sociedad, por lo que carece de preocupaciones materiales. Aristóteles dedicó parte de su vida a vivir con el rey de Macedonia, Filipo, y con el hijo de este, Alejandro, del que fue tutor durante unos años. Cuando regresó a Atenas, enseñó en el Liceo, entre otras materias, la ética y la política. Aunque hay que precisar para ser rigurosos que la palabra «ética» (*ethiké*) como tal no fue usada por Aristóteles. El nombre fue adjudicado a los cursos que dio en el Liceo, recopilados luego como libros de ética (*Ética a Nicómaco*, *Ética a Eudemo*). Allí es donde se establecen las ideas básicas para la reflexión sobre los fines de la existencia humana, ideas que vinculan la vida feliz a la ética o vida virtuosa.

Volvamos al argumento principal: todos, cultos e incultos, piensan que ser feliz y obrar bien es lo mismo. Lo que distingue a los sabios de los ignorantes es que aquellos saben dónde se encuentra la felicidad: «Sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios». Incluso una misma persona tiene opiniones distintas al respecto según cuál sea su situación concreta: si está enferma, dirá que la felicidad está en la salud; si es pobre, pondrá la felicidad en la riqueza; si es ignorante, añorará el saber que no tiene. No somos iguales, anhelamos bienes de distinto tipo. El bien «se dice de muchas maneras», una de las frases canónicas de Aristóteles. Por eso no es inteligente querer definir el bien en general, como quiso hacer Platón, convirtiéndolo en una idea de la que los bienes

percibidos por los seres terrenales son escaso y pálido reflejo. Aristóteles parte de la experiencia que le dice que los bienes que las personas buscan son tan variados como la vida que le toca vivir a cada uno.

No obstante, aunque el bien de cada persona sea distinto, e incluso cambie de sentido, debido a las circunstancias de la vida, lo que a Aristóteles le parece indiscutible es que, hagamos lo que hagamos, intentamos estar bien con nosotros mismos, ser felices. Podemos equivocarnos en la búsqueda, pero lo que pretendemos es vivir mejor de lo que vivimos. Querer ser feliz es, pues, el fin más perfecto, el que se busca por sí mismo. Al tratar de concretar algo más en qué puede consistir ese bien último, el filósofo ve la necesidad de distinguir los tipos de bienes referidos hace un momento: los del alma, los del cuerpo y los externos. Y, aunque los dos últimos sean necesarios para poder buscar los bienes del alma, hay que convencerse de que son estos, los del alma, los únicos que permiten hablar con propiedad de una vida feliz.

Esta distinción de bienes le permite al filósofo distinguir lo que, a su juicio, es la función propia y exclusiva del ser humano, aquella que no comparte con los seres vivientes, plantas o animales, que se limitan a sentir, a crecer, a nutrirse y a reproducirse. Además de sentimientos y necesidades fisiológicas, el ser humano tiene razón y lenguaje, lo cual hace posible una actividad especial, propia de la vida no solo vegetativa y sensitiva, sino racional. Es en la realización de dicha actividad racional donde se cumple la función humana de vivir bien y obrar bien. La razón orienta a la persona y le indica cómo debe actuar para vivir mejor y acercarse a la felicidad. Los animales no humanos tienen instinto, en algunos casos, similar a esa actividad racional, pero no alcanzan el desarrollo racional y lingüístico que puede lograr el hombre.

A partir de dicha premisa, la doctrina aristotélica sobre la ética consistirá en explicar cuáles son las virtudes que ha de adquirir la

persona para llevar una vida buena. La lista es extensa y pone de manifiesto el retrato de lo que caracteriza al buen ciudadano que vive en la Atenas del siglo IV a. C. Servir a la ciudad es la forma más excelente de vivir para el individuo que está en condiciones de hacerlo. Dedicarse al bien de la polis es un fin superior que dedicarse a un bien individual, sencillamente porque «el todo es mayor que las partes», y el bien de la colectividad será un bien mayor. Las virtudes que deben configurar la manera de ser del ciudadano son varias, pero tienen un denominador común, que es la moderación, lo que Aristóteles denomina «el justo medio». Ser valiente, temperante, justo, prudente, magnánimo, generoso significa aprender a encontrar el término medio entre el exceso y el defecto. Pongamos un solo ejemplo: ser valiente es buscar el término medio entre la cobardía y la temeridad. El ejercicio de la virtud supone constancia, hábitos y esfuerzo, el esfuerzo de una vida entera.

En resumen, y para no desviarnos del tema en el que estamos, a juicio de Aristóteles son cuatro las ideas que se articulan en la consideración de la vida feliz como el bien al que el ser humano aspira. La primera y definitoria, si se puede decir así, de la vida feliz, es que esta consiste en actuar de acuerdo con la virtud, que es la actividad racional, específica del ser humano. La segunda, que los bienes más materiales, los del cuerpo y los externos, son necesarios para poder esmerarse en la vida virtuosa. Estamos en el siglo IV a. C., muy lejos aún del reconocimiento de valores como la igualdad de derechos. Aristóteles no tiene escrúpulos en excluir de esa vida que para él es la vida feliz a quienes tienen que ocuparse en menesteres viles como son trabajar para sobrevivir o estar al servicio de las personas libres. No entran en su idea de felicidad ni los esclavos ni las mujeres. La tercera idea es la del justo medio como definición de virtud. La vida feliz tiene que ver con la moderación de los deseos, con el conocimiento de la medida que evita los excesos, con eso que llamamos prudencia, capacidad de discernir la acción más conveniente

en cada caso. Finalmente, la cuarta idea que transmite la ética aristotélica es que el bien individual se consigue cuando se busca al mismo tiempo el bien colectivo. A saber, que la ética bien entendida tiene que ser también política. Que la búsqueda de la felicidad personal es indisociable del empeño en la felicidad colectiva.

Comenta Bertrand Russell en *La conquista de la felicidad* que «la doctrina del justo medio no es interesante». Pero, añade, es una teoría verdadera puesto que trata del «equilibrio entre el esfuerzo y la resignación». Quiere decir con ello que la felicidad no nos viene dada porque hayamos nacido con suerte, aunque la suerte sea un dato importante (Aristóteles lo subraya); la felicidad es una conquista. Dependerá en parte de las circunstancias que nos rodean y que no siempre dependen de nosotros, pero sobre todo depende de uno mismo. Llegará un momento, varios siglos después de las enseñanzas griegas, en que esa conquista, la búsqueda de la felicidad, será proclamada como un derecho universal. Hoy corresponde a los poderes públicos de los estados de derecho esforzarse en poner las condiciones que hagan posible para todo individuo conquistar la felicidad. Aun así, estamos lejos de conseguir esas garantías. Lo veremos en otro capítulo. Quedémonos por ahora con la idea de que, desde el principio de los tiempos, al plantearse los primeros filósofos qué debemos hacer para ser felices, se fijan, efectivamente, en las circunstancias materiales en las que se desenvuelve la vida de cada uno, pero la tesis que van a defender por encima de todo es que la felicidad es un compromiso y una conquista personal. Si unos lo consiguen más que otros no es porque estén más dotados para conseguir ese fin, sino porque son más sabios. La clave de la vida buena o de la felicidad está en el conocimiento.

Si la clave está en el conocimiento es porque el ser humano es ignorante de entrada y si no lo remedia lo será toda la vida. Intentar ser feliz equivale a superar la ignorancia, algo que está —mejor, debería estar— al alcance de cualquier persona, pero que, aunque la

oportunidad se dé, puede ser inútil si uno no sabe aprovecharla. Decir que el arte de vivir es un aprendizaje supone aceptar que somos seres limitados, que somos contingentes, no todo depende de nosotros, y el porvenir es incierto. A pesar de asumir esa limitación, existe un arte de vivir, es posible aprender a vivir bien. La virtud de la prudencia, que para los griegos es la síntesis de todas las virtudes, se cultiva practicándola, es un saber práctico que no consiste en someterse a una serie de consejos pusilánimes, sino en pensar antes de decidir qué hacer en cada caso, acostumbrarse a aplicar la regla de la acción correcta.

Autarquía

> «Que el hombre no se deje corromper ni dominar por las cosas exteriores y solo se admire a sí mismo, que confíe en su ánimo y esté preparado a cualquier fortuna, que sea artífice de su vida».
>
> SÉNECA

Si, como defiende Aristóteles, la felicidad es comportarse de acuerdo con la virtud moral, es fácil concluir que ese propósito no es de suyo muy agradable, no es placentero, pues las virtudes se adquieren con discernimiento y esfuerzo y obligan a controlar el deseo. A Aristóteles no se le oculta este inconveniente. Al contrario, le dedica casi la totalidad del último capítulo de la *Ética a Nicómaco*. De entrada rechaza el antihedonismo, piensa que buscar el placer es positivo, aunque se resiste a identificar sin más la felicidad con el placer. El problema que se le plantea al relacionar felicidad y placer es un problema insoluble, lo sigue siendo aún para nosotros. Es el siguiente: cómo convencernos de que el esfuerzo y el control intelectual de deseos en principio incontrolados puede llegar a ser agradable y hacernos felices. De no ser así, ¿qué puede tener que ver la felicidad con todo ello? No podemos decir que la respuesta aristotélica es del todo satisfactoria. Es más académica que práctica. Aristóteles resuelve la aparente disparidad entre felicidad y placer por la vía conceptual, negando que los placeres corporales, los que no provienen del intelecto, que es la parte más excelsa del ser humano, sean superiores a los que proporciona la inteligencia. Algunos placeres no son

perfectos porque la única perfección es la que puede proporcionar el intelecto.

Quienes agarran más el toro por los cuernos y tratan la cuestión desde una perspectiva más cercana a lo que se vive como una paradoja irresoluble son los estoicos. La filosofía de las llamadas escuelas helenísticas —básicamente, estoicos y epicúreos— pretende ser más útil para la vida de lo que lo eran las largas disertaciones de Platón o de Aristóteles. No les falta una teoría ni una visión general de la naturaleza, de la que extraen sus propuestas normativas sobre el comportamiento humano. Pero lo que les preocupa por encima de todo es poner la teoría al servicio de las inquietudes del hombre concreto. Séneca escribe un librito titulado *De vita beata*, que no es un gran tratado sobre la felicidad, sino una serie de observaciones y directrices para evitar lo que solo es motivo de infelicidad en la vida humana. Lejos de pasar por alto la oposición entre el placer y la virtud que ya había atormentado a Aristóteles, Séneca la aborda de entrada y sin remilgos. «También el alma tiene sus placeres», afirma en la línea de lo dicho por su predecesor, pero reconoce que ser bueno no siempre es placentero ni la vida mejor es la más agradable. El mensaje ahora es: no hay que practicar la virtud porque se espere de ella algún placer; a la virtud hay que acostumbrarse a quererla por sí misma y, en todo caso, el placer, si se da, se dará por añadidura.

Los filósofos estoicos son duros a la hora de reconocer verdades difíciles de aceptar, no se enredan en especulaciones que el vulgo considera inútiles o hueras. Parten de la premisa a su juicio indudable de que la filosofía tiene que ser un «arte de vivir», para lo cual hay que conocer y aceptar antes que nada las limitaciones humanas. Conocerlas y aceptarlas, porque es evidente que venimos a este mundo no solo para gozar, sino también para enfermar, envejecer y morir. No lo olvidemos. Enseñar a vivir y a ser felices desde tal perspectiva ha de tener un propósito claro y prioritario: qué hacer con el dolor y el sufrimiento inevitables, cómo aprender a aceptarlos.

La respuesta que dan es un tanto críptica: lo que se debe hacer es «vivir conforme a la naturaleza». Hoy diríamos, con una expresión quizás ya demasiado banalizada: conoce tus posibilidades y no pretendas vivir por encima de ellas. No es una actitud timorata ni prudente en el peor sentido de la palabra. Porque hay una distinción importante de la que hay que partir: distinguir aquello que depende de nosotros de lo que no depende de nosotros. Sobre lo primero, somos soberanos, podemos hacer lo que queramos, aunque lo sabio es seguir los dictados de la razón. Lo absurdo, en cambio, es empeñarse en cambiar lo que no depende de nosotros sin aceptar nuestra impotencia. Por eso, aquello que no depende de nosotros debe ser visto y aceptado, dicen ellos, con «indiferencia». La doctrina que promueven es la apatía, la falta de *pathos* o de pasión con respecto precisamente a aquello que no está en manos humanas transformar. La muerte, por ejemplo, no debería angustiarnos, pues es inevitable. Epicuro había difundido un argumento en contra de la angustia ante el morir que no puede ser más racional. Dice así: la muerte no debe preocuparnos porque, mientras vivimos, no estamos muertos; y, cuando morimos, ya no estamos vivos. Nada de consolaciones ultraterrenales ni expectativas de vida futura que aporten consuelos sin ningún fundamento: cuando morimos ya no somos, y mientras somos la muerte no ha llegado.

Limitar nuestras preocupaciones a lo que podemos modificar no es una tarea fácil, reconozcámoslo, pero es lo único que nos convierte en dueños y artífices de nuestra vida. Solo así, finalmente, somos lo que queremos y escogemos ser. Porque no forzamos la naturaleza de las cosas, lo que es inevitable se acepta como tal, pero lo transformable lo adaptamos a lo que más nos conviene: «Que el hombre no se deje corromper ni dominar por las cosas exteriores y solo se admire a sí mismo, que confíe en su ánimo y esté preparado a cualquier fortuna, que sea artífice de su vida», es lo que propone Séneca. La autarquía es una gran palabra, sí, pero ¿a qué precio? ¿Al precio de resignarse a lo

inevitable o incluso a vivir con lo que a uno le ha tocado en suerte?

Resignarse con lo inevitable, sin lugar a dudas. Los estoicos lo tienen claro. Además de ser una filosofía que le exige al individuo que no dramatice con las adversidades y procure no demorarse en ellas con el único fin de atormentarse, el estoicismo es un pensamiento destinado a lo que hoy llamamos «empoderar» a la persona con la fuerza necesaria para construir una vida merecedora de sentido o de valor. Uno de los estoicos más célebres, Epicteto, fue esclavo. Un esclavo iniciado en las doctrinas estoicas que acepta con sabiduría los infortunios que la vida le ha deparado. Así, sostiene que lo que a uno le ocurre es consecuencia de una ley natural que no controlamos. Por tanto, solo hay una forma de entender la libertad en la situación de esclavo: como libertad interior, como libertad de juicio, que no depende de las cadenas del cuerpo. Gracias a que poseemos inteligencia y capacidad de juzgar, podemos interpretar la realidad de forma que nuestro modo de verla nos favorezca en lugar de perjudicarnos. Un esclavo puede pensar, como es el caso de Epicteto, que «no hay esclavitud más vergonzosa que la voluntaria». No lo es la del esclavo que sufre tal condición no por propia decisión; si, a pesar de ser esclavo, es un sabio, la esclavitud no le afecta hasta el punto de creer que carece de libertad. Lo que a uno le ocurre se puede interpretar de muchas maneras. ¿Por qué no quedarnos con la interpretación más favorable? Esa es, a juicio de los estoicos, la auténtica libertad.

Séneca, en una línea similar, dice por ejemplo: «Yerra quien creyere que la esclavitud se apodera de todo el hombre. Su parte mejor está libre». Solo los cuerpos son esclavos; la mente no lo es si uno se resiste a ello. Así, el arma que tienen los seres inteligentes es el uso del juicio que se aviene a cooperar con las leyes cósmicas y procura no errar en la manera de representarse lo que le adviene. Las cosas no se equivocan; se equivocan los hombres al representárselas y al juzgarlas. Zenón, otro estoico, decía que la avaricia no es sino «un juicio o

estimación de que el dinero es bueno». Si cambias el juicio y dejas de apreciar por encima de todo la acumulación de riqueza, dejarás de cultivar la avaricia que solo puede reportarte desazón y malestar. Recuerdo al propósito lo que Màrius Serra confesaba que le había dejado su hijo Llullu, afectado de parálisis cerebral, al que dedicó un libro entrañable, *Quiet*: le dejó «un cambio de mirada», pues «tenemos una fuerza limitada para cambiar las cosas, pero un poder total para decidir cómo mirar esa realidad» (*La Vanguardia*, 29 enero 2018).

Un pensamiento similar al de los estoicos, que creó una escuela propia, es el de Epicuro. Aunque parece que escribió bastante, se han conservado pocos fragmentos de sus escritos. El más memorable es la «Carta a Meneceo», un compendio, en forma de carta a un amigo, de su teoría física, gnoseológica y ética. Ya hemos visto hace un momento su opinión sobre la intranquilidad que proporciona la muerte. Algo similar opina de la religión: los dioses son una fuente de temor y de angustia; hay que librarse de creer en ellos como seres interesados en intervenir en la vida de los hombres. «No es impío —escribe— quien suprime los dioses del vulgo, sino quien atribuye a los dioses las opiniones del vulgo».

Hay que librarse de todo aquello que ofusca la mente e impide perseguir el fin de la vida, que no puede ser otra cosa que disfrutar del placer y evitar el sufrimiento. A Epicuro se le considera un filósofo hedonista porque siempre puso por delante el placer. Pero no nos confundamos. Al leerle descubrimos que a su juicio buscar el placer es perfectamente compatible con una forma de vida marcada por la austeridad máxima. Y es porque piensa que la satisfacción de cualquier deseo no siempre suministra placer. El sabio aprende a discernir los deseos que merecen ser satisfechos. Distingue los deseos que son naturales y necesarios, los que son naturales y no necesarios, y los que no son ni naturales ni necesarios. Epicuro fue un filósofo materialista, por lo que sospechaba de todas las ideas que le parecían

inútiles, entre ellas, las ideas religiosas. A su vez, el mismo materialismo le llevaba a no desechar los placeres sensibles ya que, decía, «no sé qué idea puedo hacerme del bien si suprimo los placeres del gusto, del amor, del oído y los suaves movimientos que de las formas exteriores recibe la vista». Cuando siente la muerte cercana y la agonía lo atenaza de forma insoportable, en lugar de desesperarse, se lo cuenta a su amigo Idomeneo con estas palabras chocantes: «Pero a todas estas cosas se oponía el gozo del alma por el recuerdo de nuestras pasadas conversaciones filosóficas».

Felicidad o placer, pues, no son contradictorios con una naturaleza que tropezará frecuentemente con adversidades. No son contradictorios si uno aprende a cultivar la ataraxia, un valor o una actitud similar a la apatía estoica, una cierta indiferencia con respecto a todo aquello que no merece la pena ni debería suscitar una preocupación excesiva por nuestra parte. La ataraxia epicúrea es la ausencia de miedos, o de prejuicios, que podrían resumirse en estos cuatro principios: 1) no hay que temer a los dioses; 2) tampoco es temible la muerte; 3) es posible procurarse el bien; 4) es posible soportar el dolor. Medidas para conseguir actuar de acuerdo con dichos principios: conocer las leyes de la naturaleza y no querer violentarlas y usar bien el juicio. Algo similar a lo que hoy se denomina «pensar en positivo». El sabio es el que tiene recursos para superar los infortunios y adversidades no dejándose dominar por ellos. Eso es la autarquía, la independencia intelectual.

¿Pero no son felices los viciosos?

«La malicia, la intemperancia y el libertinaje, cuando se los alimenta, constituyen la virtud y la felicidad».
CALICLES

No todos los filósofos de la época suscribieron sin rechistar las tesis de Sócrates o de Aristóteles según las cuales el único contenido de la felicidad era el de la ética, la vida virtuosa o la vida justa. Una forma de vida propiciada, además, por el conocimiento filosófico. Existe desde la antigüedad una antropología pesimista que considera que el ser humano es vicioso y perverso por naturaleza y se entrega a la maldad si no hay algo poderoso y efectivo que se lo impida. Algo tan represor como la ley, que tiene capacidad coactiva y somete a quienes la incumplen. Recomiendo la lectura del Diálogo platónico titulado *Gorgias*, que lleva el nombre de uno de los sofistas más reconocidos por su especial sabiduría. En dicho Diálogo se encuentra el ejemplo más descarado y desinhibido de quienes se oponen a esa especie de «buenismo», para hablar en términos actuales, que a veces parecen estar predicando los grandes filósofos. Allí se manifiestan las voces de una serie de sofistas o pseudosofistas lingüísticamente incontinentes, dispuestos a rebatir con todos los argumentos a su alcance lo que para ellos es sencillamente falso: que para ser feliz hay que procurar ser una buena persona. Al contrario, dirán, a nadie le apetece portarse bien; a lo que por naturaleza tendemos es a ser libertinos e incívicos. Quien rectifica y se enmienda para ir por el camino recto es porque no puede

hacer otra cosa, porque la fuerza de la ley actúa y se lo impide y carece de valor o desvergüenza para ir en sentido contrario. Más aún, hasta tal punto se nos ha convencido de que es imprescindible someterse a la legislación que existe una especie de contrato tácito entre los humanos para convivir en paz, un contrato gracias al cual la *physis* —lo que naturalmente somos, deseamos y queremos— debe quedar reprimido por el peso de la *nomos* —la ley.

Calicles es el ejemplo más extremo de ese tipo de personaje atrevido y hostil a las enseñanzas de Sócrates. Con una agresividad intelectual poco corriente, se erige en defensor del gobierno de la *physis*, de la naturaleza, que es la ley del más fuerte, de acuerdo con la cual el comportamiento egoísta y propio del déspota no solo sería inevitable, sino correcto y apropiado. Después de escuchar a Polo, un discípulo de Gorgias que apoya la tesis de que es posible ser feliz cometiendo injusticias, Calicles arremete con un parlamento largo y memorable contra la debilidad de la moral convencional que es, a su juicio, la que destila la doctrina socrática. La convención, dice, se opone a la naturaleza. Quien se atiene a las convenciones lo hace por vergüenza, porque no osa decir lo que realmente piensa, que es lo contrario de lo que dice. Es alguien que se contradice. De ello se deduce que quienes legislan y establecen las convenciones morales supuestamente universales son «los débiles, es decir, la mayoría». Los fuertes, en cambio, creen que es justo que los mejores tengan más que los peores y los más poderosos más que los menos poderosos. Así, la verdad no es la doctrina socrático-platónica, ni la aristotélica que vendrá más tarde, sino la que dice que la excelencia consiste en el lujo, el desenfreno y el libertinaje; lo demás son buenas intenciones, ganas de quedar bien con la sociedad, autoengaño.

En el discurso de Calicles se ha querido ver un precedente de Nietzsche, el filósofo que la emprende contra una moral —la cristiana — que no manifiesta otra cosa que la voluntad del débil de utilizar los recursos que tiene a su alcance para dominar. Una moral que valora

positivamente la negación de uno mismo, la sumisión, la humildad y el sacrificio, todas ellas cualidades propias de seres débiles, incapaces de afirmarse por lo que son y lo que pueden. De otra forma, mucho menos agresiva, Spinoza había situado también los sentimientos que significan la negación de uno mismo entre los afectos tristes que, en su lenguaje, son afectos que no merecen ser cultivados. Me referiré a ambas posturas más adelante. Son dos ejemplos que nos ponen en guardia frente a una identificación aparentemente poco compleja entre la búsqueda de la felicidad y la ética.

Sea como sea, hay que decir que no es un tema secundario el de la aparente contradicción entre la vida buena y la felicidad. La vida buena no es lo mismo que la buena vida, que identificamos con el pasarlo bien, con el placer y, también, con la vida feliz. En los primeros libros de la *República* de Platón, Sócrates trata de convencer a sus interlocutores, Trasímaco, Glaucón y Adimanto, de que sufrir una injusticia es mejor que cometerla, aunque, de entrada, al que es víctima de injusticias le costará reconocerlo. Y es que la experiencia pone de manifiesto que la tiranía, la injusticia o la corrupción no siempre constituyen una mala elección para los tiranos. ¡Cuántas veces, en las democracias actuales, no hemos dicho que son los corruptos los que acaban viviendo mejor que los que religiosamente se ajustan a la legalidad! ¿Son, en efecto, más felices? Ese era el dilema con el que algunos sofistas pretendían confundir al sabio Sócrates. Un dilema que, todo hay que decirlo, el filósofo protagonista de los diálogos platónicos resuelve solo a medias, pues los argumentos que tiene contra la tiranía son básicamente dos: el primero, que, aun cuando el tirano viva aparentemente feliz, no puede evitar el temor permanente a perder, o que le sea arrebatado, todo lo que ha conseguido injustamente. Ya iremos viendo que el miedo a perder lo que uno tiene, a ser castigado, a no ser reconocido, es uno de los obstáculos para la tranquilidad que requiere la vida feliz. El segundo argumento es de carácter religioso y tendrá una larga trayectoria en

las religiones monoteístas. Es el que afirma que esta vida no es el final de la historia. La fe en un más allá, donde los malvados reciban el castigo que merecen, corrige las injusticias que en esta vida se ciernen los más desfavorecidos. La vida feliz, para quienes creen en la trascendencia, se alimenta de esa fe.

El pensamiento cristiano que da forma a la filosofía a lo largo de la Edad Media proyecta un sentido de la vida y de la felicidad inseparables de la creencia en un más allá donde todo es armónico y justo. Kant, el gran ilustrado, participa aún de esa convicción a pesar de profesar al mismo tiempo una fe inquebrantable en la razón para deshacer cualquier engaño intelectual. En los capítulos que siguen hablamos de esta forma de abordar la felicidad.

2

Expulsados del paraíso

La plenitud espiritual

«Todo necio es infeliz y todo infeliz es un necio».
SAN AGUSTÍN

Los griegos eran paganos. Adoraban a distintos dioses cuya existencia transcurría al margen de la vida de los hombres. Platón fue el filósofo que más se acercó a lo que luego serían las religiones monoteístas, de un único dios. El mito de la caverna describe una realidad mundana sombría que el sabio debería trascender para acercarse al mundo verdaderamente real, el de las ideas. Solo allí se alcanza el Bien con mayúsculas. Los primeros teólogos cristianos verán en Dios la representación de las ideas platónicas: el Bien, la Belleza, la Verdad. Aristóteles, por el contrario, desprecia ese Bien abstracto y superior. No le convence la Verdad de Platón; prefiere buscarla por sí mismo y sobre la base de lo que observa que ocurre en el mundo. Ya lo hemos visto. Le preocupa determinar en qué ha de consistir la vida buena para el hombre teniendo en cuenta que es un ser finito y limitado, que no es todopoderoso ni omnisciente ni llegará a serlo nunca, y que vive distintas vidas y situaciones, por lo que es erróneo generalizar. La ética, el modo de vida feliz alcanzable para nosotros, no tiene nada que ver con la armonía ni la justicia perfecta, es un camino de logros y fracasos constantes en busca de un equilibrio individual y colectivo y de un control cada vez mayor del individuo sobre sí mismo. La máxima satisfacción a la que el hombre puede aspirar es la de encontrarse bien consigo mismo y con los demás en una sociedad que

acaba de inventar la democracia. Contribuir a que la sociedad esté bien gobernada y al buen gobierno de uno mismo es el fin que nos hace libres y da sentido a nuestro paso por este mundo.

Con la llegada del cristianismo y la fe en un dios único y verdadero, la sabiduría mundana que ha desarrollado la filosofía griega reconoce sus propias limitaciones y busca el complemento de la sabiduría divina como la garantía del conocimiento verdadero. De acuerdo con la doctrina cristiana, el fin del hombre no está en la vida terrenal, por lo que, sin la ayuda divina, ningún ser humano es capaz de comprender quién es y qué puede o debe hacer en este mundo. Qué debe hacer no ya para vivir bien y ser feliz, sino para salvarse o ser salvado, que será el verdadero nombre de la felicidad. Es la gran diferencia. Por querer sobrepasarse en sus atribuciones y buscar el «conocimiento del bien y del mal», los primeros hombres, Adán y Eva, incurren en un pecado de dimensiones inconmensurables, un pecado original que les expulsa del paraíso en el que el Creador les había colocado. A partir de entonces, el paso del hombre por la tierra será de sufrimiento, dolor, trabajo y muerte. La doctrina cristiana, y el ejemplo de Cristo, le dirán que, si busca la vida buena, ha de hacerlo asemejándose a Dios, extremo, sin embargo, que jamás conseguirá del todo porque entre la divinidad y la humanidad hay una distancia insalvable.

La doctrina del pecado original empieza a ser considerada como un lastre que atenaza la existencia de cada persona en los primeros siglos de nuestra era. San Agustín lo proclama sin ambages en *La ciudad de Dios*: «Dios creó bueno al hombre, pero el hombre, corrupto por elección y condenado por justicia, ha producido una descendencia que es a la vez corrupta y condenada». A partir de tal condena, lo que se le prescribe al ser humano es un doble mandamiento: amar a Dios y amar al prójimo como a sí mismo, pero por amor de Dios. Quiere decir que el amor de sí y el amor de los otros solo son buenos en la medida en que conducen al amor divino.

Todo lo que uno haga debe estar dirigido a cumplir la voluntad de ese Ser Supremo, aun a costa de una felicidad mal entendida, entendida desde parámetros humanos. Basta leer los epígrafes del Sermón de la Montaña, compendio de la ética del Nuevo Testamento, para constatar qué le espera a quien quiera vivir esa *vita beata* que preconizó la filosofía griega y redefinió el cristianismo: «Bienaventurados los pobres de espíritu, los mansos, los que lloran, los que sufren persecución por la justicia», etc. Solo a quienes aceptan el sufrimiento perpetuo a que ha sido condenada la humanidad se les promete el nuevo paraíso que es el reino de los cielos.

Recién convertido al cristianismo, San Agustín escribió un texto titulado *De vita beata*. Es, si no me equivoco, el único escrito en el que aborda la cuestión de la felicidad. Empieza el relato con el recurso a una imagen marina, una metáfora de las dificultades que él mismo ha tenido que sortear para librarse de las pasiones, la soberbia y los apetitos carnales y arribar a lo que llama el «puerto de la filosofía», que ha de conducirle a la «tierra firme de la vida dichosa». Explica que el que se acerca a la filosofía no lo hace movido por la razón ni el esfuerzo de la voluntad. Uno busca la sabiduría tras una serie de tropiezos que le llevan a experimentar que solo el verdadero conocimiento procura la tranquilidad del alma. En su caso, se siente como un navegante que, después de haber dado muchos tumbos por el mar y corrido numerosos riesgos, consigue ser sacudido por la tempestad que amenaza con destruirle, librarse de sus errores y de los enemigos de la fe que le acechan y llegar al puerto de la filosofía.

Agustín se sabe testimonio de esa existencia llena de tentaciones, deseos desmesurados y también sinsabores, que, como nos ha contado deliciosamente en sus *Confesiones,* tras un largo periplo de dudas y desasosiegos, acaba en el remanso de la filosofía. Aún tiene muchos interrogantes que le agobian. De uno de ellos quiere hablarle ahora a su amigo Teodoro, a quien dedica el escrito a que me estoy refiriendo. Lo hace simulando un diálogo familiar en la celebración de su

cumpleaños. Conocida es la devoción de Agustín por su madre, mujer sabia a quien admira y cuyas enseñanzas ha agradecido siempre. Además de ella, en el encuentro están sus hermanos más jóvenes y algunos discípulos. La conversación versará sobre qué nos hace dichosos y felices. A modo de un nuevo Sócrates e inspirado en Cicerón, Agustín va encadenando una serie de preguntas y respuestas que le llevarán a la conclusión de que la felicidad es un estado de plenitud opuesto a la indigencia, entendida esta no solo en sentido material sino espiritual.

Su argumento es el siguiente: ser feliz consiste en ver colmados nuestros deseos, pero no todos los deseos son convenientes: «Quien desea ser feliz debe procurarse bienes permanentes, que no le puedan ser arrebatados por ningún bien de la fortuna». Distinguir entre deseos convenientes e inconvenientes es el criterio para la vida dichosa. Por eso las dos virtudes clásicas propias de quien sabe qué hay que hacer para ser feliz son la moderación y la templanza. Solo el sabio vive feliz porque no se deja llevar por impulsos que no le convienen. De ahí la frase lapidaria recogida al principio: el que no es sabio es necio, y el necio es desgraciado como lo es el indigente. Es cierto que el indigente vive en la miseria, le faltan muchas cosas, mientras que el necio tal vez tenga mucho y crea que no necesita nada. Sin embargo, el necio no vive tranquilo, teme que un vuelco de fortuna le arrebate todo lo que ha adquirido. El necio es como el indigente porque carece de sabiduría y de fuerza para procurarse una existencia tranquila. La suya es la miseria del alma, y «la miseria del alma es la estulticia», en tanto que la sabiduría es plenitud.

El razonamiento de Agustín es plenamente estoico. No en vano se refiere en el texto a sus lecturas de Cicerón, de quien aprende que desear es bueno siempre que no se deseen cosas malas. Esa depuración del deseo llevará finalmente, tanto a cristianos como a estoicos, a la prescripción de dejar de desear, liberarse de anhelos superfluos e inútiles. Es feliz el que no necesita nada. Es lo que distingue al sabio

del indigente que lo necesita todo. Pero el cristiano que ya es Agustín va más allá, sublima la ataraxia estoica y la proyecta en una esperanza, en un estado de plenitud que define como la posesión de Dios. Para los cristianos, la felicidad es una promesa aparejada a la vida eterna. Se consigue realizando el bien moral, pero ni la realización del bien es posible sin la ayuda divina ni el bien que es posible realizar en este mundo es comparable con la posesión de Dios, que es el Bien Supremo.

Para un creyente, la fe en Dios promete la completitud que el ser humano, por virtuoso e insensible que acabe siendo a los infortunios de esta vida, no logrará nunca por sí mismo. El cristianismo complementa la racionalidad estoica con una fe ciega, como lo son todos los actos de fe. La vida buena es recompensada con una vida eterna de gozo absoluto. Las limitaciones humanas acaban con eso que Agustín llama la posesión de Dios.

Dignos de ser felices

«La moral no es propiamente la doctrina de cómo ser felices, sino de cómo hacernos dignos de la felicidad».

KANT

La frase de Kant aquí citada, que aparece en su *Crítica de la razón práctica*, es una de las más conocidas de su teoría moral. El filósofo ilustrado es contrario a las éticas de la felicidad, que son las griegas, éticas que, de un modo u otro, explican en qué consiste la vida buena o la vida virtuosa, una vida que incluye una cierta gratificación para el que se ajusta a ella. Ya lo hemos visto: para Sócrates, Aristóteles, Epicuro o los estoicos vivir de acuerdo con la virtud depara una cierta felicidad. Quien aprende a discernir entre los deseos que le convienen y los que no le convienen y descarta estos últimos se encuentra bien consigo mismo, vive tranquilo y en paz. *Beatus ille,* como escribió Horacio.

Pero Kant es un filósofo que no contempla el hedonismo en ninguna de sus acepciones. Es un exponente de la racionalidad pura, según la cual la conciencia del deber, opuesta al mero deseo, es intrínseca al ser racional. La ética kantiana es una ética fundada en esa noción de deber que, a su juicio, todos tenemos porque somos racionales. Ante un conflicto o una decisión importante, ante una apetencia muy tentadora, lo característico del ser humano es preguntarse: ¿qué debo hacer? Los animales no se hacen esta pregunta. No, por lo menos, con la complejidad con que se la plantea

una persona. Pues bien, la obligación moral consiste en cumplir esos deberes que, porque son obligaciones, por muy autoimpuestas que sean, no suelen ser de nuestro gusto, no forman parte, dice Kant, de nuestro «interés» particular. Pero aún hay más: no solo nos resistimos a cumplir con el deber porque siempre apetece más transgredir las normas, sino que tampoco podemos esperar ninguna compensación especial de ese cumplimiento. No hay que esperar que el cumplimiento del deber moral nos haga dichosos. Solo cabe esperar que nos haga «dignos de la felicidad».

¿Qué felicidad? ¿Dónde encontrarla? Kant es un cristiano, un luterano pietista para ser exactos. Ha heredado todo el rigor del luteranismo, que enseñó a no esperar nada de las buenas obras puesto que la gracia divina no es una especie de recompensa por las acciones bien hechas, como creían Agustín y los padres de la Iglesia, sino una «gracia» de la que solo Dios dispone a su antojo. La doctrina moral prescribe una serie de obligaciones que el cristiano debe cumplir, pero sin que le sea dado esperar una especial satisfacción por haberlo hecho.

Con esta reflexión, Kant incide de nuevo, aunque desde una perspectiva más moderna, en el dilema que ya habían planteado los griegos, a veces con gran virulencia, como es el caso del discurso de Calicles contra Sócrates recordado en el capítulo anterior. El dilema es el que contrapone virtud y felicidad y la pregunta es la siguiente: ¿por qué debemos interesarnos por una vida de acuerdo con las normas morales, o de acuerdo con la virtud, si esta no se nos presenta como un bien reconocible porque no nos acerca a la felicidad? ¿Es más feliz el bueno que el malvado? ¿La felicidad no tiene más que ver con la suerte que con las buenas obras? ¿No son los canallas los que viven mejor? Los griegos responden a esta cuestión con el argumento del miedo del que el malvado no se libra por bien que le vaya en la vida. Es también el modo como San Agustín trata de convencer de que el necio se equivoca y que, por muchas que sean sus riquezas, no

conseguirá la *beatitudo* que busca el sabio.

Kant tiene otra respuesta que no deja de apuntar asimismo a la trascendencia. Después de explicar cómo llegamos a descubrir ese deber moral que internamente nos coacciona, aunque no nos obligue ninguna norma externa (lo que él llama el «imperativo categórico»), se pregunta qué puede movernos a actuar por deber si no sentimos ninguna inclinación a hacerlo. Sus ejemplos son diáfanos: ¿por qué debo cumplir la promesa de devolver el dinero que me han prestado? ¿Por qué no debo mentir cuando la mentira me favorece? ¿Por qué no debo desperdiciar mis talentos si soy libre de hacerlo? ¿Dónde está el móvil para actuar «por deber»? La respuesta se la da la religión. No hay otro motivo para actuar correctamente, dice, que la esperanza: la esperanza en Dios y en la inmortalidad del alma. Pues la fe, o la esperanza, en una vida donde no se den todas las contradicciones e incongruencias que se dan en la vida terrenal tiene fuerza suficiente para obligarnos a actuar como es debido. La pregunta estrictamente moral «¿qué debemos hacer?» requiere ser completada por esta otra: «¿qué me es dado esperar si hago lo que debo?». La respuesta es que un deber moral que se nos presenta con la fuerza de una ley ha de encontrar su cumplimiento perfecto en algún momento o en algún lugar, lo cual solo será posible si creemos que el alma es inmortal. No ha de ser posible para la mente de un ser racional que siempre venzan los malvados. La creencia en una vida superior donde ningún crimen quede impune y se subsanen todas las injusticias se fundamenta en otra: la de un bien supremo autónomo al que llamamos Dios. En realidad, Kant deduce la existencia de Dios de ese *factum* de la razón que nos atenaza y nos impele a obrar bien y que es el deber o la ley moral.

La *Crítica de la razón práctica* concluye con un párrafo memorable, mil veces citado: «Dos cosas llenan el ánimo de admiración y respeto, siempre nuevas y crecientes cuanto más reiterada y persistentemente se ocupa de ellas la reflexión: el cielo

estrellado que está sobre mí y la ley moral que hay dentro de mí». Ambas cosas admirables y respetables —sigue el texto— las encuentro en mí, enlazadas con la conciencia de mi existencia. Llegar a conocerlas mejor depende, en el primer caso, de la ciencia; en el segundo, de la filosofía. Lo que buscamos, por el conocimiento del deber moral, no es una vida de dicha y bienestar. Buscamos la dignidad.

Los ejemplos de San Agustín y Kant nos muestran que la fe religiosa permite cerrar el círculo. Si la felicidad es una búsqueda, la búsqueda de un sentido gracias al cual la vida merezca ser vivida, por mucho que nos esforcemos y pongamos empeño en vivir lo mejor posible desde el punto de vista moral, en desplegar las virtudes más convenientes para estar en paz con nosotros mismos, en perseguir los bienes verdaderos y no los fraudulentos y engañosos, puesto que somos limitados y nuestro saber jamás será completo, esa búsqueda siempre será agridulce, nunca se verá colmada con la convicción de que se ha hecho todo lo posible para mejorar la existencia. A nivel no individual sino colectivo, el ideal de una justicia total nunca se verá realizado por mucho que nos empeñemos en eliminar la pobreza, la miseria y las desigualdades que persisten en el mundo. Por tanto, solo la esperanza en un mundo perfecto, por encima de nuestras posibilidades, ese que quisieron conocer de entrada Adán y Eva, cumple el anhelo de felicidad. Solo en la persona de un ser superior se da la coherencia entre lo que anhelamos como un bien y la felicidad de haberlo conseguido. Decía Wittgenstein que para poder hablar del sentido del mundo era preciso salir del mundo y contemplarlo como un todo. Así es. La trascendencia entendida como una vida eterna y perfecta, esa promesa religiosa, permite contemplar un mundo lleno de sentido. Y, si uno es creyente, llegar a gozarlo. Desde la fe, la felicidad como búsqueda es un anhelo a todas luces insuficiente.

Querer vivir eternamente

«Vive de tal manera que quieras vivir
una y otra vez y así por toda la eternidad».
NIETZSCHE

La tensión reiteradamente aludida en las páginas anteriores entre las querencias espontáneas del sujeto y la doctrina que prescribe moderación, dominio de sí, preocupación por los demás, una vida buena, recibe por parte de Nietzsche la crítica más demoledora. El filósofo de la *hibris*, el espíritu más anárquico y libre que ha producido la filosofía, aplicará su «filosofía del martillo» para triturar todos y cada uno de los valores ideados por el pensamiento moral occidental que se resumen, a su juicio, en la moral cristiana. ¿Cómo es posible, se pregunta Nietzsche, que se hayan podido vincular los valores de la negación del sujeto, la humildad, la renuncia de sí, el sacrificio, la austeridad, con la vida feliz? «Necesitamos una crítica de los valores morales, hay que poner alguna vez en entredicho el valor mismo de esos valores». Es el motivo que le lleva a escribir *La genealogía de la moral*.

Nietzsche se propone transmutar todos los valores, desenmascarar lo que hay detrás de la distinción entre bueno y malo. Ve la moral como una ficción y un autoengaño. Un discurso que no se sustenta en verdades, sino en la voluntad de algunos (algunos hombres débiles) de sublimar aquello que les beneficia. «Dondequiera que rige una moral hallamos una evaluación y una clasificación de los actos y los instintos

humanos. Tales evaluaciones y clasificaciones expresan siempre las necesidades de una comunidad o de un rebaño», escribe en *La gaya ciencia*. Una comunidad «interesada» convierte en deber moral lo que es útil para sus fines. El cristianismo escinde a la persona en dos y decide que una parte, el espíritu, es superior a la otra, el cuerpo. Lo que sale de tal empeño es una «moral del resentimiento» porque, a diferencia de la moral griega, que es aristocrática, una moral de señores, la moral cristiana ensalza al débil: los valores cristianos son los valores de la sumisión y la esclavitud. Una moral reactiva. Con el cristianismo, la moral autoafirmativa de los griegos es sustituida por una moral de la autonegación. Los ideales ascéticos, que personifica el sacerdote, nacen del resentimiento de los débiles que no ven otra forma de afianzar su poder que exaltando lo único que tienen, la debilidad.

La realidad es otra. A juicio de Nietzsche, no hay nada más que esta existencia sensible que la moral cristiana denigra. Somos humanos, «demasiado humanos», para que pueda salir de nosotros algo superior. Lo superior es el hombre, el individuo que es capaz de vivir afirmativamente porque ha sabido reconciliarse con lo más cotidiano. Nietzsche propone un mito para conseguir tal reconciliación: el mito del eterno retorno, que dice así: «Vive de tal manera que quieras vivir una y otra vez y así por toda la eternidad». ¿Querer vivir una y otra vez, eternamente, una vida plagada de miseria, desencuentros e infortunios? ¿Eso es lo que Nietzsche predica? Para empezar, la sugerencia es no buscar una vida eterna superior como la que proyectan las religiones. Hay que querer que esta vida, y no otra, se eternice. Para lo cual —y ese es el truco— hay que procurar que esta vida, la de aquí, sea buena de verdad, nos agrade. Con las palabras del filósofo: que sea una vida de poder y afirmación.

En un precioso libro titulado *Gozar la vida por medio de actos bellos. La actitud crítica como atajo a la felicidad*, Arash Arjomandi

utiliza la propuesta nietzscheana del eterno retorno como prescripción para una vida buena hacia la felicidad. El desarrollo que hace con el fin de acercar las tesis de Nietzsche a las realidades actuales consiste en analizar con detalle cómo el querer que se repita lo que uno hace es el mejor criterio de elección moral que podemos tener. Lo formula así: «Deberías realizar únicamente aquellos actos de los que gustes ser autor o autora repetidas (quizás infinitas) veces. Y, a su vez, deberías evitar aquellas acciones con cuya reiteración no quisieras verte relacionado». ¿Qué maldad, qué corrupción no queda excluida desde tal criterio? ¿No es un criterio sabio para discernir entre lo correcto y lo incorrecto? Y, al mismo tiempo, si lo correcto consiste en lo que yo quisiera que se repitiese una e infinitas veces, ¿no estamos ante una identificación inmejorable entre la vida buena y la vida dichosa? El móvil sigue siendo el deseo, como estamos viendo que lo es en cualquier acción humana, pero no cualquier deseo, sino el deseo de hacer algo perdurable, incluso ejemplar.

Hay una base empírica, cada vez más verificada por los neurocientíficos, que indica que la inversión en los demás, la donación, el compadecerse por el dolor ajeno es fuente de felicidad. Produce lo que podríamos denominar un gusto o goce moral. Para explicarlo no hace falta recurrir a un ser trascendente, sino a lo infinito o trascendente que se halla en nosotros y que ha ido evolucionando o desarrollándose precisamente por la gratificación que reporta a la persona salir de uno mismo para darse o reconocer a otros. Desde esta perspectiva, la existencia de individuos que se resisten a reprimir los deseos egoístas, y no solo egoístas, sino perjudiciales para los demás, como parece ser el caso de los corruptos, se explicaría como la incapacidad de orientarse hacia lo sublime y lo grandioso. Una humanidad que, lejos de ennoblecerse, se degrada y envilece. En definitiva, que no sabe buscar la felicidad con inteligencia.

El dominio del *superyó*

> «Si la cultura impone tan pesados sacrificios, no solo a la sexualidad, sino también a las tendencia agresivas, comprenderemos también por qué al hombre le resulta tan difícil alcanzar en ella su felicidad».
>
> FREUD

Hay que sumar a Freud a la lista de pensadores que han juzgado el desarrollo cultural o civilizador de la humanidad como un motivo de infelicidad y desdicha y no lo contrario. Aunque la manera de ser feliz es distinta para cada persona y no hay una regla que valga para todos, aunque la constitución psíquica de cada uno condiciona sus inclinaciones y búsqueda de satisfacción, hay un motivo de sufrimiento que alcanza a todos y es de origen social. Se trata de la cultura, entendiendo por tal todo aquello que nos ha alejado de las formas de vida más primitivas o más consustanciales a nuestra naturaleza.

Esta es la teoría que Freud desarrolla en *El malestar en la cultura*, uno de sus ensayos más sabrosos y también más apocalípticos. Si el ser humano se vuelve neurótico es porque se le acumulan las frustraciones que le impone la sociedad en aras de sus ideales y sus exigencias culturales. Gracias a la cultura, nos hemos ido distanciando de los animales, hemos creado instituciones y regulado las relaciones entre nosotros. Con el fin de satisfacer necesidades y de hacer agradable la convivencia, hemos valorado la belleza, el orden, la limpieza; hemos

construido sistemas ideales, como los religiosos; hemos creado el derecho en nombre de la justicia. Lo que el individuo aislado podía hacer ha tenido que dejar de hacerlo al convertirse en miembro de una sociedad. Cada vez le resulta más complicado encontrar el equilibrio entre la satisfacción de los deseos individuales y las exigencias colectivas. Se produce así una «frustración cultural» que reprime instintos primarios poderosos subsumibles bajo el epíteto del «instinto de placer» del que el deseo sexual es el arquetipo. La cultura establece normas que restringen la libertad sexual, impone una sexualidad idéntica para todos y priva a los individuos de las vivencias más placenteras.

Por no hablar de los imperativos éticos, como el mandamiento cristiano «amarás al prójimo como a ti mismo» y el aún más incomprensible «amarás a tus enemigos». Freud ve una muestra del retorcimiento psicológico más inconcebible en un precepto que obliga a amar a quien te es hostil. En este punto se acerca a Nietzsche, en el hecho de haber calificado ciertas conductas como «buenas» o «malas», «sin tener en cuenta para nada sus condiciones de origen». Dada la disposición instintiva del hombre a la agresividad, el precepto del amor en cualquier caso no busca otra cosa que imponer lo más contrario y antagónico a la primitiva naturaleza del ser humano. No vale aquí pensar en un supuesto hombre bueno por naturaleza, que ha sido pervertido por el derecho de propiedad, como indican primero Rousseau y luego Marx. La agresividad ha existido siempre y seguiría dándose aun cuando se abolieran los privilegios de la propiedad material. No hay redención posible.

La cultura tiene recursos para desactivar la agresión, a saber, la dirige contra el propio *yo* consiguiendo que este se divida entre una parte de sí y el superyó que asume la función de conciencia moral: «La cultura domina la peligrosa inclinación agresiva del individuo debilitando a este, desarmándolo y haciéndolo vigilar por una instancia alojada en su interior, como una guarnición militar en la

ciudad conquistada». Lo que proporciona placer es visto como lo malo: aparece la «mala conciencia», que —puntualiza Freud— en realidad es temor a perder el amor, «angustia social». Cuanto más severo y virtuoso es el hombre consigo mismo, mayor es su conciencia del mal, hasta el punto de que acaba culpándose a sí mismo de cualquier adversidad o frustración exterior. Nada que ver con el hombre primitivo que, ante la desgracia, busca un fetiche al que castigar por lo sucedido.

El sentimiento de culpabilidad, la fuerza del superyó, representan para Freud el grado más elevado de evolución cultural. También el motivo principal de desdicha y enfermedad mental. Descubrir que el origen de la culpabilidad está en los instintos agresivos es uno de los logros del psicoanálisis. Sea como sea, el individuo se encuentra atrapado entre dos fuerzas: la fuerza instintiva del principio del placer que le lleva a perseguir la felicidad y la necesidad de adaptarse a una comunidad humana para sobrevivir. Está entre dos tendencias: la lucha por la felicidad, calificada de «egoísta», y la consideración del otro, llamada «altruista».

En menos de cien páginas, Freud muestra el perjuicio que para el individuo ha ido labrando el proceso de civilización con la proyección de un superyó severo en sus normas y prohibiciones. La cultura se ha despreocupado de la felicidad del yo y de la constitución psíquica de cada individuo, al dar por supuesto que este es capaz de realizar cualquier precepto que se le imponga. Aunque Freud no piense en ello, se expresa aquí la oposición al rigor moralista de Kant, para quien el imperativo moral se impone con la fuerza de la razón, a la cual se supone válida para someter cualquier deseo. Seguramente es cierto que esta concepción de la moralidad ha sido la que ha prevalecido culturalmente allí donde las doctrinas de las religiones monoteístas han moldeado las conciencias. Lo cual no significa que, al mismo tiempo, no haya habido voces en contra de esta forma de entender la búsqueda de la felicidad.

Una de ellas, sorprendente por la relación que tiene con la vida de su autor, es la de Viktor Frankl. Discípulo de Adler e influido al principio por Freud, pronto se distanció de ambos. Junto con su mujer y parte de su familia estuvo recluido en diversos campos de concentración nazis. Su libro *El hombre en busca de sentido* fue un *best seller* en Estados Unidos cuando se publicó por primera vez. Pese a la experiencia inhumana que tuvo que vivir como prisionero nazi, Frankl fue capaz de construir un relato optimista que supo sintetizar en tres conferencias, publicadas con el título *A pesar de todo, decir sí a la vida*. Su teoría es que, incluso enfrentados a un destino terrible, la vida tiene sentido. Una enfermedad incurable —¡o un campo de concentración!— no son obstáculos suficientes para no reaccionar positivamente. La vida nos interpela, nos pregunta, y somos cada uno de nosotros quienes respondemos desde nuestro «ser-ahí» (toma la expresión de Heidegger —*Dasein*— para referirse al hombre en su circunstancia singular). Preguntarse en abstracto sobre el sentido de la vida es inútil y absurdo. Cada uno tiene que labrar ese sentido. O renunciar a hacerlo. También el mensaje de Frankl remite a los estoicos. Es la gallardía espiritual, dice, la fuerza interior que nadie puede arrebatarnos lo que mantiene al prisionero de los campos con valor para, a pesar de todo, reconocerse como un ser libre. Este es su testimonio: «Conozco muchos casos de seres humanos [...] que de nada en absoluto se encontraban interiormente más lejos que de haberse hundido en la regresión, en la marcha hacia atrás, personas en las cuales, por el contrario, interiormente se daba más bien un progresar, un crecer interior que les llevaba más allá de sí mismas, que las elevaba hacia la verdadera magnitud humana, y ello precisamente en el campo de concentración, precisamente gracias a la vivencia del campo de concentración». Solo puede hablar así quien sabe lo que dice porque ha estado allí. Solo en tal caso lo extraordinario de estas palabras adquiere la autoridad que las hace creíbles.

Un sentido similar tienen las experiencias escritas por una serie de

mujeres judías víctimas asimismo del exterminio nazi. Mercedes Monmany ha recogido esa memoria en un sustancioso libro que desconcierta desde el título, *Ya sabes que volveré*, y que empieza con una cita igualmente desestabilizadora de la holandesa Etty Hillesum, una de las que fueron gaseadas en Auschwitz: «Esta vida es bella y está llena de sentido». A lo largo de estas páginas nos tropezaremos más de una vez con el sentido de la trascendencia para la vida humana. Hay una forma de entender la trascendencia que la sitúa más allá de lo que conocemos, en un mundo perfecto, justo, divino, que es visto como una promesa y una esperanza. Hay otra trascendencia que no rebasa lo humano. Al contrario, lo despoja de todo cuanto puede mancillarlo y pervertirlo. Las palabras de Etty Hillesum, rebosantes de confianza y amor a la vida, expresan esa capacidad de la inteligencia humana de ir más allá de la barbarie y no dejarse arrastrar por el odio que suscita, porque esa es la forma de intentar suprimirla del mundo civilizado.

3

Sí a la vida

Deleitarse con lo que se tiene

«Tengo suficiente con gozar del mundo sin ocuparme de él, con vivir una vida meramente excusable, y que simplemente no me pese, ni a mí ni a los demás».

MONTAIGNE

Sin considerarse propiamente un filósofo, o quizá porque no quiso serlo, Montaigne es un maestro de vida, sin pretensiones ni arrogancia. «*Que sais-je?*», la expresión con la que se autorretrata, recuerda el «solo sé que no sé nada» socrático. Solo puede interpretarse como una lección de modestia. Y es precisamente esa voluntad de no enseñar nada lo que ha hecho de sus *Ensayos* —el título menos presuntuoso que se pueda imaginar— algo así como un libro de cabecera para muchos lectores, del que siempre se aprende algo. Algo relativo a «cómo vivir», no tanto para ser feliz —palabra que aparece escasamente en las páginas de Montaigne—, sino para sentirse bien con uno mismo, para descubrir en qué puede consistir el placer de vivir en este mundo.

Un mundo que no ahorra a nadie miserias e infortunios, es lo primero que hay que destacar. La misma biografía de Montaigne es la muestra de una vida en la que las circunstancias favorables se mezclaron con penas difíciles de sobrellevar. Nacido en el seno de una familia bien establecida, gozó de bienestar económico, heredó de su padre el célebre castillo de Montaigne, de donde tomó el nombre literario, participó en la vida pública y llegó a ser alcalde de Burdeos,

se casó y tuvo cinco hijos de los cuales solo sobrevivió uno. Le tocó vivir una época en que las guerras de religión y la inestabilidad política eran moneda corriente, epidemias como la peste minaban sin remedio la salud y la esperanza de vida de las personas. La muerte de su mejor amigo, La Boétie, a una edad muy temprana, le afectó sobremanera. Pero el cultivo de un espíritu estoico, sin exageraciones, y un sentido del humor a toda prueba le ayudaron a sobrellevar las adversidades con un cierto optimismo, empeñado en obtener de ellas lecciones siempre positivas.

La estudiosa de Montaigne, Sarah Bakewell, concluye su impagable libro *Cómo vivir. Una vida con Montaigne* con un párrafo que no puede sintetizar mejor las enseñanzas del inventor del ensayo a propósito del tema que ahora me ocupa: «El siglo XXI tiene mucho que ganar del sentido de la vida de Montaigne, y, en sus momentos más turbulentos, necesita con desesperación una política montaigneana. Nos resultaría muy útil su sentido de la moderación, su amor a la sociabilidad y la cortesía, su suspensión del juicio y la sutil comprensión de los mecanismos psicológicos implicados en el enfrentamiento y el conflicto. Necesitamos su convicción de que ninguna visión celestial, ni apocalipsis imaginario, ni fantasía perfeccionista puede pesar más que el más diminuto de los yos en el mundo real».

La vida es lo que es, muy poca cosa para lo grandes que nos creemos a veces y, sobre todo, nada que se pueda comprender bien desde las doctrinas religiosas o las teorías filosóficas ávidas de proclamar verdades absolutas. Montaigne no desprecia a los sabios, los considera incluso admirables, pero no siempre dignos de ser imitados. No quiere ser uno de ellos. Piensa que los filósofos estoicos, a los que lee con fruición, se pasan en la pretensión de conseguir una insensibilidad ante el sufrimiento que pocos hombres son capaces de alcanzar y que encaja mal con la representación de lo humano. Se burla de los pensadores dogmáticos por la suficiencia que suele

acompañar a sus doctrinas. Lo más saludable es saber reírse de uno mismo y de los semejantes, porque nadie está libre de defectos. Montaigne se deleita ridiculizando la arrogancia europea en contraste con las costumbres supuestamente bárbaras y salvajes de países poco conocidos, no más incomprensibles para nosotros que muchos de nuestros hábitos más aceptados. ¿Despreciamos a los caníbales porque comen carne humana? ¿Y qué hacen, en nuestro mundo civilizado, los usureros con las pobres viudas a las que les exprimen hasta el último céntimo que han heredado? Los salvajes tienen mucho que enseñarnos. Montaigne, que fue uno de los primeros pensadores de lo que hoy llamamos «multiculturalismo» o «diversidad cultural», vio en el conocimiento de otras culturas no un pretexto para afirmar diferencias o identidades que nos separan a los unos de los otros, sino más bien pretextos para relativizarlo todo, empezando por lo nuestro. Ninguna cultura merece la supremacía total sobre las demás.

Los grandes ideales son aceptables solo en abstracto, pues sirven poco para orientar la vida cotidiana. Si hay que buscar una sabiduría para vivir bien, esta ha de adaptarse a la medida de la vida ordinaria de cada uno. El camino de la felicidad no se transita con normas generales: cada individuo lo encuentra a su manera. Las verdades absolutas proporcionan una especie de cobijo que da seguridad, pero en la práctica son un engaño. El mundo solo es pensable a partir de nosotros mismos, esos pequeños yos, como los llama, que finalmente orientan la propia existencia.

Si partimos de tales premisas, evitaremos querellas y debates inútiles que solo aportan malestar y que, a fin de cuentas, se alimentan de los enredos que ellos mismos producen. Discutimos a menudo sobre cuestiones que no tienen nada que ver con la vida, que nacen de la teoría y se quedan en ella: «En las artes hay muchos objetos cuya esencia radica en el debate y la disputa, y que no tienen vida alguna fuera de ahí». Tendemos a valorar poco lo que tenemos y lo que hemos alcanzado, buscamos innovación y reformas radicales, pero no

es así como se consigue mejorar lo que hay: «Nada oprime al Estado sino la innovación. Solo el cambio da forma a la injusticia y a la tiranía. Cuando alguna pieza se descompone, se la puede apuntalar». Montaigne no es partidario de los grandes cambios que lo ponen todo patas arriba, se pierden en confrontaciones amargas para no conseguir apenas nada memorable. Volver a empezar, partir de cero para hacerlo todo mejor es una tarea vana porque es imposible. Siempre hay algo bueno y aprovechable en el pasado, la prueba es que empezamos a valorar lo que tuvimos cuando lo perdemos, porque no supimos aprovecharlo cuando lo teníamos. A nivel personal, ocurre lo mismo, somos reacios a disfrutar de los bienes que están a nuestro alcance y lamentamos su pérdida cuando desaparecen: «Me preocupa más aumentar mi salud cuando me sonríe que recuperarla cuando la he perdido», porque es cuando la vida sonríe que hay que procurar mantenerla. Es algo más sencillo y está más a nuestr alcance que recuperar la salud perdida, lo cual depende de uno solo a medias.

Puesto que es el yo el principal agente que puede hacer de la vida algo medianamente satisfactorio, la interpretación de lo que nos sucede la aportamos nosotros, no es algo que esté en la realidad para ser visto igual por todo el mundo. De nosotros depende deleitarnos en lo que puede ser motivo de agrado o atormentarnos y agobiarnos con lo desagradable. Montaigne lo tiene claro: «Huyo de los motivos de enojo, y evito enterarme de las cosas que van mal». Es bueno confiar en los demás por principio pues ayuda a convivir sin sobresaltos y disgustos continuos. Para explicarlo, el pensador baja a un nivel muy prosaico, recomienda algo tan intrascendente como hacer la vista gorda con los criados cuando estos incumplen o incurren en pequeñas corruptelas: «Mi precaución fundamental frente a los servidores es la ignorancia [...] Hay que dejar un poco de sitio a la deslealtad o a la imprudencia del criado». ¿Por qué, viene a decir, atormentarse con minucias y peleas triviales que solo producen desazón y mala sangre?

Y, por encima de todo, lo más valioso es la independencia. Acabar

haciendo lo que a uno le gusta sin interferencias. Lo que hizo más feliz a Montaigne fue poder encerrarse en su castillo a leer y escribir sus *Ensayos*. Ningún cargo ni retribución que le ofrecieron le satisfizo tanto como la vida consigo mismo, entre sus libros y pensamientos. No necesitaba nada más. Cuando se le propuso ser alcalde de Burdeos, aceptó el encargo, pero lo dejó enseguida. No era el poder lo que le atraía. Le atraían los amigos y la vida retirada. Hizo suyo el lema de Virgilio, «toda mi esperanza está en mí mismo», con esta afirmación: «Intento no tener necesidad expresa de nadie».

Dar lo máximo de uno mismo

«La alegría es el paso del hombre
de una menor a una mayor perfección».
SPINOZA

Hay rasgos, propósitos e ideas comunes en los *Ensayos* de Montaigne y la obra de Baruch Spinoza. La procedencia de uno y otro era dispar y nada tenía que ver la formación intelectual de cada uno de ellos. Baruch, o Benito, Spinoza procedía de una familia judía originaria de España, víctima de diversas persecuciones que la llevaron primero a Portugal y finalmente a Holanda, donde nació Baruch. Fue educado en la ortodoxia judía, pero su interés por la filosofía pronto alimentó un alma radicalmente crítica con todo lo que olía a dogma o prejuicio especialmente religioso. Empezó a rebelarse contra la doctrina judía, lo que fue mal recibido y le valió finalmente la expulsión de la comunidad religiosa en la que, de haber sido más dócil, probablemente hubiera alcanzado una posición de privilegio que le habría permitido vivir sin estrecheces económicas. Eligió la libertad. Para ganarse la vida sin dejar de dedicarse a su pasión principal que era la filosofía, aprendió el oficio de pulir lentes. Murió de tuberculosis a los cuarenta y cuatro años dejando una obra que ha hecho de él uno de los filósofos más geniales e inclasificables de la historia.

Spinoza partía de una preocupación muy de su tiempo —cuando la filosofía todavía aspiraba a ser un conocimiento riguroso y verdadero

— que era la de construir un sistema que diera razón de la capacidad del ser humano de conocer la realidad y desenvolverse en ella de la forma más útil y conveniente tanto para el individuo como para la colectividad. Su obra más conocida, publicada póstumamente, lleva un extraño título: *Ehtica, more geometrico demonstrata,* un tratado de ética que aspira a ser impecable desde el punto de vista de la articulación lógica de sus enunciados y conclusiones. El fundamento de dicha ética es una concepción panteísta —algunos la llaman «materialista»— del mundo. Posiblemente Spinoza fuera ateo, no creía en el Dios personal del judeocristianismo. No obstante, el punto de partida de su sistema es Dios. Ahora bien, un Dios que es idéntico a la substancia y la naturaleza: *Deus, sive substantia, sive natura*. Un Dios, dicho en términos de nuestra época, que lo es todo, el universo entero, incluidos los seres humanos que no son nada más que expresiones de esa substancia única. El Dios de Spinoza, o eso a lo que él llama Dios, es un Dios cósmico, no el Dios personal de la Biblia.

No interesa, ni es posible hacerlo en estas páginas, profundizar en la filosofía de un autor tan complejo como Spinoza. Digamos solo que de esa totalidad divina, de la que supuestamente los humanos somos la expresión, se deduce lo que la ética es para el filósofo: una especie de guía que oriente a la persona para vivir con alegría y evitar la tristeza. En el devenir de la existencia humana, los individuos —Spinoza los llama «cuerpos»— se encuentran unos con otros o chocan con distintas realidades, lo cual suscita en ellos uno de los dos sentimientos básicos: alegría o tristeza. Al ser parte de una totalidad que de algún modo nos determina, lo importante para aprender a vivir bien es aprender a conocer qué nos pasa realmente cuando el choque con la realidad nos produce un efecto triste. O lo contrario, cuando ese choque es productor de alegría. A juicio de Spinoza, el único imperativo ético que mueve al ser humano —y que es algo así como una ley de la naturaleza— es el que le lleva a «perseverar en el ser». Dicho en lenguaje llano: lo que nos mueve a hacer cosas es no solo

sobrevivir o seguir viviendo, sino incrementar las ganas de vivir. El truco, por decirlo así, para que la búsqueda de una vida mejor no se frustre es en apariencia simple: evitar encuentros productores de tristeza y promover encuentros productores de alegría. Con la palabra «encuentro» Spinoza se refiere a nuestro quehacer en este mundo motivado por el deseo: encontrar amigos, escoger y ejercer una profesión, viajar, practicar un deporte, leer, asistir a un espectáculo; pero también son encuentros las adversidades que nos sobrevienen sin buscarlas ni desearlas: la muerte de un ser querido, la enfermedad que nos postra y nos impide actuar, vernos envejecer, la traición, la frustración. A lo largo de la vida de cada uno, las distintas situaciones en las que se encuentra «aumentan o disminuyen su potencia de actuar». Producen desasosiego, incertidumbre, desesperación, desengaño, o bien, esperanza, plenitud, entusiasmo, ganas de seguir viviendo.

La guía de vida que propugna Spinoza se basa en el gobierno de los afectos. Porque son los afectos, no el mero cálculo racional, lo que nos motiva para obrar. Buscar eso que los filósofos antiguos llamaron *beatitudine* y que traducimos por felicidad vuelve a basarse en una receta bastante estoica: puesto que todo se sucede por una especie de ley de la naturaleza, lo que hay que intentar es adaptarse a esa ley, no rebelarse inútilmente contra ella, entenderla e interpretarla de la manera más favorable para nosotros. Para vivir bien, el camino no es la obediencia a unas normas religiosas o morales universales, no es tampoco una especie de rechazo de este mundo y espera de otro que está más allá y suponemos perfecto; es una profundización en el único mundo que hay, que es la naturaleza. Esa profundización consiste en averiguar por qué ciertas realidades nos afectan negativamente y nos ponen tristes, o, al contrario, cuáles son las causas de nuestras alegrías. En realidad el conocimiento de las causas no es distinto del conocimiento de nosotros mismos, de nuestra potencia, de hasta dónde podemos llegar. Nada que ver con la aplicación de unas leyes

que nos hablan de pecado, de desobediencia o de temor a Dios.

El de Spinoza es un tratado de las pasiones o afectos, entendidos no como algo que hay que evitar porque se supone que es malo, sino como algo que hay que conocer y, en todo caso, reconducir, para convertirlo en un sentimiento conveniente para nosotros, como individuos y como sociedad. Si las dos primeras partes son un tanto áridas y densas es porque en ellas Spinoza expone su concepción de Dios y del hombre en términos muy abstractos y difíciles de asimilar; en la tercera y cuarta parte la disertación se vuelve sencilla, porque se trata de explicar en qué consiste la «servidumbre humana» por causa de los afectos. Ayuda a entender esos afectos y a tomar medidas para reconvertirlos.

Hay pocos afectos que sean negativos en sí mismos, sin posibilidad de ser redimidos y convertidos en algo bueno. Uno de ellos es el odio, el único de los afectos que dice Spinoza que «nunca puede ser bueno». ¿Por qué? Porque el odio siempre es un afecto que produce tristeza: el odio y la alegría son antitéticos. El resto de los afectos definidos son ambivalentes, pueden ser positivos o negativos, producir tristeza o alegría, depende de lo que hagamos con ellos y de la idea que nos hagamos de lo que nos ocurre. Así, leemos que no es bueno depender solo de la «esperanza», porque puede frustrarnos si no ocurre lo esperado; que es inútil la «conmiseración» o sentir pena de uno mismo porque nadie sino uno mismo podrá superar esa pena; que el «contento de sí» solo si está fundado en la razón,es «el mayor contento que puede darse», de lo contrario, alimenta la soberbia; que la «humildad» no es racional y no puede ser una virtud porque produce tristeza; que el «arrepentimiento» tampoco es una virtud pues quien se arrepiente porque ha hecho algo mal «es dos veces miserable e impotente» —aunque, añade a continuación, el arrepentimiento puede ser útil ya que no siempre somos razonables.

¿Demasiado exigente? ¿Quién consigue reconducir todos esos afectos y encontrarles la medida oportuna? Si no hay que alimentar la

esperanza por temor al desengaño, si la autoestima es sospechosa de soberbia infundada, si mostrarse humilde no queda del todo bien y tampoco es razonable arrepentirse de lo que se ha hecho mal; en definitiva, si hay que evitar todo aquello que pueda entristecernos, ¿no nos estamos exigiendo demasiado? ¿No consiste la guía spinozista en un exceso de racionalidad, aunque él dice querer evitarlo, imposible para las debilidades humanas?

Lo que el filósofo parece estar diciendo es que desconfiemos de nuestra forma de reaccionar más inmediata a los estímulos exteriores. Que intentemos averiguar por nosotros mismos qué circunstancias nos desactivan y por qué. Está diciendo que la auténtica libertad no se da sin conocimiento. Es cierto que mucho de lo que nos ocurre y los afectos que se siguen de ello son ocurrencias inevitables. Entristecerse por la muerte de un ser querido, lamentarse por una invalidez o frustrarse por la pérdida de un buen trabajo son causa de tristeza. Pero nunca, parece decir también Spinoza, la tristeza es insuperable. La superación está en la voluntad de cada uno. La vida buena y agradable no consiste en rebelarse y lamentarse contra lo que inevitablemente va a ocurrir. Consiste en tratar de entenderlo. El lema que abre otra de las obras emblemáticas de Spinoza, el *Tratado teológico-político,* dice sin ambages cuál debe ser la actitud del sabio: «No reír, no llorar, no odiar, sino comprender».

Y la comprensión, como también vio Montaigne, no viene de fuera del yo sino del esfuerzo de cada sujeto por buscar lo mejor para sí y para los demás. Spinoza llevó una vida sencilla, solitaria y tal vez también algo frustrada. No llegó a casarse ni a formar familia, pese a que tuvo un amor temprano que le salió mal. Se movió poco de su ciudad natal. Leibniz, su contemporáneo, hizo lo imposible por conocerle y recabar su amistad, cosa que a Spinoza no parecía importarle mucho. Pero entendió mejor que nadie que si ser feliz significa alguna cosa, tiene que ver con el hecho mismo de vivir, no con supuestas teorías o fórmulas sobre la vida buena o la conducta

adecuada. Vivir con alegría no es posible si uno no consigue controlar lo que le afecta a fin de mantener y potenciar las ganas de vivir. Lo dice con esta rotundidad: «Nadie puede desear ser feliz, obrar bien y vivir bien si no desea al mismo tiempo ser, obrar y vivir, esto es, existir en acto».

Vivir, para los seres humanos es, de algún modo, un proceso constante de llegar a ser humano, de humanizarse. Lo cual presupone que somos conscientes de nuestra inhumanidad, de que la humanidad no está del todo lograda. Giorgio Agamben ha explicado cómo, en dicha tensión, hay algo positivo: la inhumanidad nos desespera (si vamos por el buen camino) de tal forma que es la desesperación y no la esperanza lo que, para decirlo en términos de Spinoza, nos hace pasar «a una mayor perfección». Digámoslo así: la desesperación es un sentimiento más clarividente que la esperanza, más certero en la búsqueda de la felicidad.

Lo que el judeocristianismo no logró darle lo encontró Spinoza en el budismo. «Somos lo que pensamos», dice Buda. El mundo exterior, eso con lo que chocamos de continuo, refleja el mundo interior. Schopenhauer, que aunque gozó cultivando la tristeza aprendió bastante de Spinoza, y también del pensamiento oriental, lo decía así: «Cada uno vive en un mundo diferente, y este resulta ser diferente según la diferencia de las cabezas». Es menos importante lo que nos sucede que la manera de experimentarlo de cada uno.

«Como los elefantes capturados»

> «Nos parecemos a los elefantes capturados que durante muchos días están terriblemente enfurecidos y forcejean, hasta que ven que es infructuoso y súbitamente ofrecen con serenidad su nuca al yugo, domados para siempre».
>
> SCHOPENHAUER

Schopenhauer fue el filósofo pesimista por excelencia. Pesimista y misántropo. Con esas etiquetas, es chocante que escribiera, como lo hizo, un *Arte de la vida feliz* y unos *Aforismos sobre la sabiduría de la vida*. Schopenhauer no fue un filósofo feliz, o así lo cuentan sus biógrafos. No tuvo éxito en su carrera académica. Mantuvo una hostilidad sostenida con Hegel, a quien envidiaba porque abarrotaba las aulas universitarias de alumnos ávidos de escucharle, mientras sus cursos suscitaban escaso entusiasmo. Su libro más conocido, *El mundo como voluntad y representación*, al principio pasó sin pena ni gloria. Tal vez fueron esos fracasos los que le llevaron a escribir no solo tratados académicos, sino textos más cercanos a la sabiduría práctica. En esta línea se inscriben, además de los dos textos antes citados, otros igualmente desenfadados, como *El arte de insultar*, *El arte de tener razón* o *El arte de envejecer.* Conocía a fondo las lenguas clásicas y modernas, incluido el español, algo poco usual entre los intelectuales de la época. Su interés por la literatura española queda reflejado en sus escritos, en los que cita a Cervantes, Calderón y especialmente a Baltasar Gracián, cuyo *Oráculo manual* le sirvió de

inspiración para sus aforismos sobre la vida feliz.

La tesis central de Schopenhauer, que impregna su metafísica del ser humano, es que la vida es dolor y aburrimiento. La vida es absurda porque es la constante querencia de cosas que no tenemos. Lo que nos constituye como humanos y al mundo en general es la voluntad, que para Schopenhauer no es exactamente esa potencia que identificamos con el libre albedrío. La voluntad solo se quiere así misma, es voluntad de vivir, que se manifiesta de una forma instintiva como pulsión, inquietud, apetencia, nostalgia, anhelo insaciable. Por eso es padecimiento. Pero, como los elefantes capturados, también el hombre puede llegar a aceptar la doma. El sufrimiento puede convertirlo a uno en héroe si, aun sabiendo que no puede esperar nada de la vida, no desespera y se reconcilia con la existencia absurda.

La lectura de *Arte de la vida feliz* nos sitúa frente a una serie de recomendaciones profundamente realistas y moderadas. Hay que «adquirir un carácter», afirma el filósofo, que, como en el caso de los elefantes, se instale en el conocimiento de lo que de verdad se puede hacer. Lo que ha de triunfar es el conocimiento —«la representación», lo llama Schopenhauer— que lleva a uno a familiarizarse con sus deficiencias y capacidades.

«La verdad principal de la eudemonología [la ciencia de la felicidad] sigue siendo que importa mucho menos lo que *se tiene* o *se representa* que lo que *se es*». Es el dilema que planteará años después Erich Fromm ante las tentaciones del consumismo y el ansia desaforada de adquirir cosas. Schopenhauer toma la idea de Goethe: «La mayor fortuna es la personalidad». Vivir es forjar un carácter. De hacerlo bien o mal depende el ánimo alegre o triste de las personas que «no está determinado por circunstancias externas, como la riqueza o la clase social, porque entre los pobres encontramos al menos el mismo número de caras contentas que entre los ricos».

El objetivo es sufrir lo menos posible, evitar el dolor, pues, como escribió Voltaire y Schopenhauer recuerda, «*le bonheur n'est q'un*

rêve, et le douleur est réelle». Que la vida feliz sea consecuencia de la aceptación del dolor no deja de ser una paradoja que conduce a una estrategia muy sabia: sabemos mejor cómo librarnos de un mal que cómo conseguir algo mejor que lo que tenemos. Es una lección trasladable a la moral en general: es más fácil detectar el mal y corregirlo o evitarlo que imaginar el bien y pretender realizarlo.

Quienes han intentado construir una forma de vida sobre la base de una utopía, una sociedad perfecta, de felicidad compartida, han fracasado siempre. Lo que, en un principio, fueron utopías, como la República de Platón o la Utopía de Tomás Moro, en la edad contemporánea degenera en «distopías»: *Un mundo feliz* de Huxley o *1984* de Orwell. Lo que se trata de excluir en todas ellas es la libertad individual, el mayor impedimento para conformar una sociedad sin penas ni desgracias. La lección de Schopenhauer va en sentido contrario: no hay que pensar en sociedades ideales, en lo que quisiéramos tener y no tenemos, sino más bien en cómo nos sentiríamos si perdemos lo que tenemos. Disfrutar del presente tal cual es y valorar estar sano son dos recomendaciones prácticas inteligentes. Lecciones por lo demás que solo se aprenden con la experiencia y los años. Es casi imposible atenerse a esas pautas en la primera mitad de la vida, también lo dijo Aristóteles: solo al final de la vida uno puede saber si se ha acercado a la felicidad.

¿Mera resignación? Schopenhauer advierte que no se identifica con el estoicismo. Por raro que parezca, sus alegatos conducen, o así lo cree, a afirmar la vida. Veamos este párrafo: «La definición de una existencia feliz sería una existencia tal que, vista objetivamente o (porque aquí importa un juicio subjetivo) según una reflexión fría y madura, sería preferible al no ser». Nietzsche lo dirá poco después mucho más claro con la idea del eterno retorno. Preferir la vida al no ser implica querer la vida por sí misma, lo que a su vez significa quererla para siempre, querer incluso su repetición.

¿Cómo se puede acabar queriendo la vida a partir de la premisa de

que solo es sufrimiento? Si la voluntad es voluntad de vivir, es lógico que quiera la vida, pero ¿por qué habré de seguir queriéndola si descubro que solo es dolor y tedio? La respuesta de Schopenhauer es un tanto metafísica: hay que escapar de la esclavitud de la voluntad como voluntad exclusivamente mía y no como la esencia que constituye a los seres vivos. Esa escapada no consistirá entonces en el suicidio, que Schopenhauer rechaza por considerarlo una forma de egoísmo. Consistirá, por el contrario, en prescindir de las máscaras que nos diferencian y recuperar lo que hay por debajo de ellas, que es la humanidad común. Lo entenderemos mejor, hoy que existe una fascinación creciente hacia el misticismo de corte oriental, si decimos que lo que Schopenhauer propone es algo similar al nirvana del budismo: la liberación de lo que él llama el *principium individuationis*, que separa al yo del tú, que nos engaña haciéndonos creer que la esencia de las otras personas es ajena a la mía. Esa ilusión de la diferencia entre el yo y los otros incita al mal; liberarse de él es levantar el velo de Maya que ocultaba esa verdad y dar paso al amor y la bondad. Schopenhauer, que debe parte de su vocación filosófica a la lectura de Spinoza, suscribe la afirmación de este último de que «la bondad no es otra cosa que el amor nacido del compadecimiento». El sufrimiento del mundo es mi sufrimiento.

A Schopenhauer le costó que le aplaudieran en su tiempo, sin embargo hoy es uno de los filósofos más reeditados y vendidos. De su pensamiento atrae, pienso, la visión pesimista de un mundo individualizado y ese ascetismo de trascender la individuación para fundirse cada uno con la totalidad. La compasión que sitúa en el centro de la ética se extiende a todo ser viviente (y de algún modo sufriente). Como dice Rüdiger Safranski, a juicio de Schopenhauer los hombres pertenecían al reino animal, por eso le encantaba compararlos con los animales. Muchos ejemplos del reino animal nos ayudan a entender necesidades humanas. El ejemplo más conocido es el de los puercoespines que se acercan unos a otros para calentarse

cuando tienen frío, pero el contacto no puede ser muy estrecho pues las espinas del caparazón se incrustan en el cuerpo del vecino. La imagen pone de relieve la fragilidad del instinto social humano. Juntos, pero no revueltos, es la mejor forma de vivir bien en sociedad. La vida en común puede reconfortar, pero demasiada comunidad es un estorbo. Por eso hay que trascenderla también e identificarse con el todo que es el mundo, sin esperar nada más que ser parte y expresión de ese todo. A ese todo, Spinoza lo llama Dios. También lo hace Wittgenstein, como veremos en seguida.

«Sé feliz»

«El mundo de los felices
es distinto al de los infelices».
WITTGENSTEIN

Wittgenstein, que empezó siendo un positivista lógico obsesionado por entender y explicar la fundamentación lógica de la matemática, desarrolló al mismo tiempo una faceta mística que en su momento le valió la incomprensión de sus contemporáneos más cercanos, como Bertrand Russell y Gotlob Frege. Se jactaba de no pertenecer a la estirpe de los filósofos y, aunque llegó a doctorarse en filosofía y a ejercer de profesor en Cambridge, nunca aguantó mantener una carrera académica continuada. Una de las primeras obras filosóficas que leyó fue *El mundo como voluntad y representación* de Schopenhauer, y quedó fascinado por ella. Cuentan que se sabía de memoria *Los hermanos Karamazov* de Dostoyevski, a quien veneraba. Otro escritor de su devoción fue Tolstói, cuyo *Evangelio abreviado* produjo en él una especie de conversión religiosa durante los años 1914-1916. La experiencia de la Gran Guerra, que vivió en primera persona, unida a las lecturas de autores de honda preocupación metafísica o existencial, fueron elementos clave para que, en la elaboración del libro que lo catapultó como filósofo de primera línea, el *Tractatus logico-philosophicus*, su interés se fuera ampliando, con sus propias palabras, «de los fundamentos de la lógica a la esencia del mundo».

En 1914, cuando Wittgenstein estaba trabajando en la redacción del *Tractatus*, estalló la Gran Guerra. Él se alistó como voluntario en el ejército y no paró hasta que, en 1916, fue enviado a combatir al frente ruso. Según Ray Monk, el biógrafo más autorizado de Wittgenstein, en una de las ofensivas más feroces de la contienda Wittgenstein fue herido y estuvo a punto de perder la vida, y ahí fue cuando cambió el sentido del *Tractatus*, que dejó de ser un libro solo de lógica para referirse también a «los grandes problemas de la humanidad». El significado de la fe en Dios, la vida como un destino incontrolable, la relación del sujeto empírico con el sentido de la vida, el vínculo entre querer ser feliz y ser feliz de verdad, todas estas ideas se agolpan en el *Diario* que Wittgenstein escribe durante la guerra, un texto que es a la vez un diario de campaña y un diario filosófico. Esas ideas sobre el sentido del mundo las reproducirá luego en las últimas páginas del *Tractatus*, allí donde el autor reconoce que lo que le mueve no es solo un interés por la lógica sino por la ética.

Una idea se encuentra en el trasfondo de lo que el filósofo está queriendo decir y solo acierta a hacerlo con unas cuantas frases lapidarias y, por lo mismo, enigmáticas: la idea, o la creencia, de que, pase lo que pase «externamente», nada puede ocurrirle «internamente» a él, a lo más íntimo de su ser. Parece una idea tomada directamente de Schopenhauer. Como también esta otra: «El mundo es independiente de mi voluntad». Quiere decir que mi pobre voluntad, contingente y finita, no es más que la manifestación de una fuerza superior que mueve el mundo y que se expresa como voluntad de vivir. Si la voluntad de vivir ya está ahí como esencia del mundo, poco puedo hacer desde mi pequeña voluntad para transformar el mundo o para darle un sentido. Y aquí viene otra frase tremenda: «La solución del problema de la vida se percibe en la desaparición de este problema». Puesto que no está en nuestras manos transformar el devenir de las cosas, dejémoslo, pensemos que la única finalidad de la vida es vivir sin problemas.

No solo a Ludwig Wittgenstein le han herido gravemente en el campo de batalla. Su hermano, Paul, acaba de perder un brazo, lo que afecta trágicamente a su profesión de pianista. El filósofo, que había dejado de ser creyente porque no se sentía capaz de hacer suya ninguna de las doctrinas cristianas, acude a la versión tolstiana del Evangelio, y le funciona, lo recomienda a cualquiera que esté afligido, como a su amigo Ludwig von Ficker. Por eso es capaz de escribir lo siguiente: «Para vivir feliz tengo que estar en concordancia con el mundo. Y a esto se llama "ser feliz"». La aceptación del destino, de lo dado, tan repetida desde los estoicos. Esta concordancia que, para un creyente, significa aceptar la voluntad divina, en lenguaje laico, es la felicidad. También lo dice Dostoyevski: «Quien es feliz satisface la finalidad de la existencia». No es un mero hecho, que puede darse o no darse. Para Wittgenstein, como para los estoicos y para Schopenhauer, es un imperativo: ¡Vive feliz!, es decir, procura que tu conciencia no se desequilibre y se mantenga en concordancia con el mundo. Estar en concordancia con el mundo, que es algo ajeno a mí, añade, es algo parecido a decir «cumplo la voluntad de Dios».

Parece que Wittgenstein no hace sino explicitar algo tremendamente obvio: la felicidad es subjetiva. Al sujeto, que es un ser limitado, no le es dado encontrarle un sentido a la vida en su totalidad, eso solo puede hacerlo un dios omnisciente. El sujeto solo puede valorar las cosas desde su perspectiva parcial, porque el sujeto es parte del mundo, está dentro y no fuera del mundo. No le es dado salirse del mundo para, desde fuera, entenderlo y explicarlo todo. Solo un ser que pueda contemplar el mundo *sub specie aeternitatis*, como dijo Spinoza, puede valorarlo globalmente, puede hablar de ética, o de estética, entendiendo que, en ambos casos, estamos hablando de juicios de valor absolutos. Por lo mismo, tampoco el sujeto cuenta con la seguridad de que sus deseos sean satisfechos. Si se siente feliz o desgraciado, será porque su ánimo así lo decide. Lo que para uno se convierte en motivo de desgracia, otro lo contempla con impasibilidad

o incluso como estímulo. Porque la felicidad o la infelicidad no están fuera del sujeto, sino en él: «El mundo de los felices es distinto al de los infelices».

Por esa misma época, Wittgenstein se acerca a Nietzsche, lee *El Anticristo*. Parece que no acaba de empatizar con las tesis anticristianas, no ahora que él vuelve a la religión porque le aporta algo positivo. El misticismo de Wittgenstein tiene esa vertiente pragmática: lo importante del cristianismo, viene a decir, no es que su doctrina sea o no verdadera; es que proporcione alguna ayuda para hacer frente a una existencia insoportable. Algo parecido dirá, años más tarde, a propósito de Freud y el psicoanálisis. Aunque personalmente descree de las virtudes terapéuticas de las teorías freudianas, reconoce que pueden ser terapias efectivas y curar ciertas patologías. Una prueba de que no vale aquí aplicar el principio de verdad o falsedad. No estamos hablando de nada empírico. No hablamos de hechos, sino de representaciones.

Al acabar el *Tractatus*, Wittgenstein confesaba que estaba seguro de haber encontrado la solución de los problemas de la filosofía, lo cual contrasta, añadía, «con lo poco que se consigue con la solución de esos problemas».

4

Gozar de la amistad

La necesidad de amigos

«De los bienes que la sabiduría ofrece
para la felicidad de la vida entera, el mayor,
con mucho, es la adquisición de la amistad».

EPICURO

Buscar la felicidad es una necesidad humana y todas las necesidades son achacables a una falta. Necesitamos aquello que no tenemos y que consideramos imprescindible para seguir viviendo o para vivir mejor. Una de las necesidades intrínsecas a la condición humana es tener amigos. Por una razón que Aristóteles explicó sabiamente: los humanos, para conocerse a sí mismos, necesitan a los demás hombres; se reconocen en el espejo del amigo, de aquel a quien admiran, de aquel con cuya compañía se sienten a gusto porque se parece a uno mismo. Por eso Aristóteles piensa que la amistad y la búsqueda de la felicidad o de la vida buena son una misma aventura. Dice que guarda una cierta relación con la justicia porque una y otra son necesarias para la estabilidad de la comunidad política. Llega incluso a decir que la amistad «puede ser más necesaria que la justicia», pues «cuando los hombres son amigos, ninguna necesidad hay de justicia».

Históricamente, se nos dice, la amistad fue anterior al derecho y, por lo tanto, a la justicia. Por eso Aristóteles dedica a la relación de amistad, lo que él llama *philia*, tanto espacio en sus Éticas. Es sintomático de la importancia dada a la relación empática con los demás que las primeras experiencias filosóficas tuvieran lugar en

espacios, como la academia platónica o el jardín de Epicuro, donde la gente se encontraba para conversar y gozar del debate intelectual. Es evidente que la armonía que buscamos con nosotros mismos a lo largo de la vida ha de tener que ver con una cierta armonía también con los demás. Y que cuando tal armonía se rompe algo se cruza en la existencia de las personas que las desasosiega, las intranquiliza y no las deja sentirse bien consigo mismas.

Aunque Aristóteles es, ya lo he dicho, un filósofo aristócrata, para quien la igualdad es condición indispensable para que dos personas puedan ser amigas (no puede darse la amistad entre un hombre libre y un esclavo), sin embargo también pone el acento en la idea de que la amistad solo puede darse entre humanos, con todas las miserias y carencias que los caracterizan y precisamente porque sufren esa vulnerabilidad. Los dioses no necesitan amigos porque se bastan a sí mismos, son autosuficientes. La necesidad de los otros es un rasgo de la menesterosidad humana, de la dependencia recíproca. A su vez, gracias al sentimiento de reciprocidad, puede estructurarse la sociedad que quiere ser justa y que procura que la igualdad, en principio restringida a unos pocos, se extienda a todos los sujetos y no sea solo patrimonio de los favorecidos por la fortuna.

Lo que quiero subrayar del pensamiento de Aristóteles para los propósitos de este libro es que, sin el complemento que proporcionan las personas con las que nos sentimos más a gusto y a las que más admiramos, con quienes compartimos nuestros intereses, pasiones e incluso proyectos vitales, se hace difícil hablar de felicidad. Sin dejar de tener en cuenta que lo que hace estimar al otro es precisamente la alteridad, su diferencia con respecto a mí, su singularidad. La experiencia de comunión afectiva es inseparable de la condición humana, tanto que hay algo egocéntrico en preservarla pues es una cierta dosis de egoísmo la que alimenta el altruismo en cualquiera de sus dimensiones.

Por eso Epicuro, otro gran filósofo de la amistad y el placer que los

amigos procuran, explica que la amistad es útil porque es necesaria: «De los bienes que la sabiduría ofrece para la felicidad de la vida entera, el mayor, con mucho, es la adquisición de la amistad». No es contradictoria la autarquía que busca el sabio con el cultivo de la amistad que es placentera porque proporciona seguridad y confianza en uno mismo. Epicuro veía inseparable la práctica filosófica de la amistad, entendía la filosofía como una meditación entre amigos.

No obstante lo dicho, la concepción del ser humano como alguien que necesita el afecto de los otros no se mantiene como el rasgo básico en la antropología que se va construyendo a lo largo de la historia. El mito bíblico de Caín y Abel pretende ser una explicación de la maldad que separa a los hombres y llega hasta el asesinato. La amistad —o el amor— es vista por la doctrina cristiana como un precepto, una obligación que fuerza a los humanos a doblegar su tendencia a menospreciar o destruir al otro. La filosofía moderna es individualista, consagra la libertad del individuo como valor fundamental. El derecho de propiedad y el ideal de autonomía llevarán a proyectar la búsqueda de la felicidad en la adquisición de bienes materiales y, si es preciso, a la «guerra de todos contra todos», como explica Hobbes. Esa deriva del ser humano como un ser egoísta es la que justifica la existencia de los estados como los guardianes de las libertades individuales y los garantes del derecho a la búsqueda de la felicidad. Pero como la felicidad queda rebajada a un bienestar cada vez más material, y este se hace dependiente de la acumulación de riqueza, la búsqueda de felicidad acaba siendo una carga a veces insoportable para el ser humano que se ve impotente para emular a los que más tienen. La idea que prevalece es que lo bueno es poder disfrutar del dinero, no de los amigos.

Y, sin embargo, no han faltado filósofos empeñados en mantener el punto de vista de que la conexión con los otros es lo que nos constituye, que no debemos vernos tanto como seres individualistas, racionales y autónomos, porque no es cierto que seamos así. Somos

seres relacionales, nuestra capacidad de autonomía no es contradictoria con la realidad que nos hace dependientes unos de otros. Hay filósofos que defienden ese punto de partida, distinto al de sus coetáneos modernos. Por ejemplo, los dos ilustrados escoceses, David Hume y Adam Smith, para quienes la *sympatheia*, el sentir con los otros, es lo que nos constituye, como veremos a continuación.

La empatía que nos une

«La amistad es el máximo gozo para las personas».
HUME

David Hume es uno de los filósofos más celebrados de la historia no solo por su obra intelectual, sino por su alegría y buen talante, por su carácter afable y cordial. Tan extendida estuvo su fama de hombre agradable que le valió el apelativo de «el buen David». Cultivó una amistad inquebrantable con Adam Smith, escocés como él, pese a que fue este, más joven, quien obtuvo la cátedra de Filosofía moral que Hume ambicionaba. No desdeñó el trato y la amistad de ninguno de los intelectuales franceses de la época, los célebres *philosophes,* incluido el destemplado Rousseau, a quien intentó ayudar en lo que estuvo en su mano, hasta que no tuvo más remedio que dejarse vencer por la paranoia implacable del ginebrino. A pesar de la animadversión que suscitó su obra y que le valió la reputación de impío entre el vulgo y, especialmente, entre los pensadores y políticos de ambos bandos de la época, *whigs* y *tories*, Hume fue y ha seguido siendo considerado hasta hoy como uno de los filósofos más influyentes de todos los tiempos.

Con moderación y sin buscar rivalidades, Hume defendió con tesón y valentía teorías poco ortodoxas para su tiempo desde que publicó, con poco más de treinta años, su *Tratado de la naturaleza humana*. Allí manifestaba ya dos posiciones que desentonaban con las creencias conservadoras de sus contemporáneos. Arremetía contra la

religión cristiana y los mitos que la sustentaban, en especial la fe en los milagros como algo que desafiaba las reglas más evidentes de la ciencia. Y confesaba su desconfianza con respecto a la razón —¡el gran ideal ilustrado!—, no porque descreyera de la capacidad racional humana, sino porque estaba convencido de que lo que motivaba el comportamiento de las personas no era la frialdad de la razón, sino la calidez de los sentimientos.

Este punto de vista antropológico fundamentaba una teoría moral divergente de la que habían defendido sus predecesores, como Hobbes o Locke. Hume pensó siempre que lo que caracteriza al ser humano es un sentimiento de «simpatía» (*sympatheia*) que hace que se sienta afectado por el sufrimiento y el placer de los otros. Esa empatía, diríamos hoy, con los demás era, a su entender, la base del sentimiento moral, una disposición innata gracias a la cual son posibles las virtudes sociales, útiles a la sociedad para mantenerla cohesionada. Gracias a ese «sentir con» propio de la simpatía, se construyen los juicios morales por los que alabamos la honradez, la sinceridad, la fidelidad, la generosidad, porque producen experiencias agradables para uno mismo y para los demás; y, en cambio, despreciamos la envidia, el odio, la avaricia, la ambición, cualidades que son perniciosas para la sociedad. Hume entendía que no era necesaria la hipótesis de un «contrato social», una especie de pacto por el que los individuos se obligaban a cumplir las leyes y renunciar a parte de su libertad en beneficio propio —como decía Hobbes— para merecer la protección del Estado. Pensaba que la razón por la que la gente se sometía a las leyes y al Estado tenía que ser otra, había que presuponer una sociabilidad intrínseca por la que las personas se buscan y necesitan unas a otras: «Puesto que todo ser humano tiene una conexión fuerte con la sociedad, y percibe la imposibilidad de subsistir en solitario, por ello mismo se vuelve favorable a aquellos hábitos o principios que promueven orden en la sociedad».

Desde esta perspectiva es más fácil explicar la vinculación del

individuo con la sociedad, el interés de cada uno por lo que concierne a todos, que el interés general pueda compaginarse con el interés individual y que lo que contribuya a la felicidad de la sociedad merezca la aprobación de quienes conforman esa sociedad. Con esta idea de que la empatía es útil para la vida en común, Hume se anticipa a lo que dirán más tarde los utilitaristas al poner la utilidad o la felicidad de la mayoría como el criterio de justicia. Aunque Hume no desprecia en absoluto la necesidad de legislar para conseguir que esa empatía originaria se extienda equitativamente y no vaya dirigida solo a «los próximos» o a «los nuestros», la originalidad de su punto de vista radica en creer que sin ese fundamento empático no podríamos explicarnos el progreso social: «Podemos atrevernos a decir que no existe ninguna creatura humana para la que la apariencia de felicidad no es motivo de placer, de desgracia, de incomodidad».

Que la ética consista en desarrollar «cualidades útiles y agradables para uno mismo y para los demás», cualidades que aumenten la felicidad general, debería ser obvio, no algo que haya que demostrar. Si hace falta demostrarlo —añade Hume en una de sus famosas diatribas antirreligiosas— es por «la mala influencia de la religión popular en la moralidad», que propugna cualidades totalmente inútiles, como «el celibato, el ayuno, la penitencia, la mortificación, la abnegación, la humildad, el silencio y la soledad, además de toda la ristra de virtudes monacales». Consideraba que estos conceptos, incluidos en *The Whole Duty of Man*, un catecismo muy popular para devotos del siglo XVII, no podían ser concebidos por nadie como algo agradable y útil para terceros, que es lo que debe buscar la ética.

Son estas premisas las que llevan a Hume a construir un camino hacia la virtud, hacia el bien o hacia la felicidad sobre la base de la simpatía que, en principio, une a las personas. Aunque fue un estudioso empedernido, independiente y solitario (nunca se casó ni se le conocen historias amorosas notables), la solicitud hacia los demás y la estima de los amigos fueron prioritarios en su vida, porque, como

escribió en una de sus cartas, estaba convencido de que «si desaparece el amor y la amistad, ¿qué queda en el mundo que valga la pena?».

Adam Smith, el mejor discípulo y amigo de Hume, siguió y desarrolló la teoría de su maestro sobre las razones del corazón para explicar la conducta moral. Empieza su *Teoría de los sentimientos morales* suscribiendo el principio de la simpatía de su maestro: «Por más egoísta que quiera suponerse al hombre, evidentemente hay algunos elementos en su naturaleza que lo hacen interesarse en la suerte de los otros, de tal modo que la felicidad de estos le es necesaria, aunque de ello nada obtenga, a no ser el placer de presenciarla». No hay que demostrar, porque es obvio, que el dolor de los otros nos hace padecer y su alegría nos reconforta. Cultivar dicho sentimiento, que también puede corromperse y depravarse, es la ruta a seguir para vivir en paz y procurar que los intereses privados y los públicos confluyan. La «simpatía mutua» es lo que produce mayor placer, «aviva la alegría y alivia el dolor: cuando mis amigos se muestran partícipes de mi alegría, es evidente que la avivan, y si sienten simpatía por mi dolor, en lugar de avivarlo, lo alivian insinuando al corazón la casi única sensación agradable que de momento es capaz de albergar».

El libro que hizo célebre a Adam Smith, sin embargo, no fue su teoría sobre la moral, sino *La riqueza de las naciones*, que se convirtió en un clásico cuando fue publicado en 1776. Es una apología del libre comercio que proporciona a los individuos libertad y seguridad para desenvolverse por su cuenta, comerciar y negociar sin depender de nadie. Gracias a la libertad de mercado, se produce el declive del poder de los señores feudales que mantenían una relación de dominación absoluta con respecto a sus siervos.

Aunque Smith ha pasado a la historia como el padre del capitalismo y se le ha hecho culpable de muchas de las perversiones que la defensa del mercado libre ha producido, no hay que olvidar que, a la vez que teorizaba sobre las virtudes del comercio y la

industria, era profesor de filosofía moral y no perdía de vista el papel que la humanidad debía jugar en la organización social para evitar distorsiones y desigualdades derivadas de una distribución poco equitativa de la riqueza. Tanto en la citada *Teoría de los sentimientos morales* como en *La riqueza de las naciones* le preocupa la tendencia de la gente a perseguir bienes materiales inútiles, que no satisfacen de verdad los anhelos de las personas, aunque estas no siempre lo perciban. Su tesis con respecto a la felicidad es que esta consiste «en la tranquilidad y el placer». Y lamenta que la dureza del trabajo obligue a sacrificar «el ocio, la calma y la seguridad despreocupada» que los hombres ansían. Critica el mercantilismo y la tendencia de los comerciantes a obviar el interés público. Es un defensor acérrimo de la división del trabajo como motor de la productividad, pero confiesa el riesgo de que esa división entorpezca la mente de las personas condenadas a dedicar su vida a trabajos mecánicos que no necesitan para nada el intelecto. Un peligro que, a juicio de Smith, puede y debe evitarse si los gobiernos se esmeran en proporcionar formación a los menos favorecidos. Reconoce la desigualdad y la falta de equidad que existe en la sociedad comercial, lamenta que eso ocurra, pero no deja de constatar que el balance es positivo ya que la desigualdad causada por el comercio es, a fin de cuentas, un progreso con respecto a la esclavitud que sufrían los siervos en la época feudal.

No solo la desigualdad es una lacra que hay que corregir con intervención de los poderes públicos, sino que Smith ve en ella la causa de lo que él denomina «la corrupción de los sentimientos morales», porque desvirtúa la afinidad entre las personas cuando estas deciden admirar a los ricos y despreciar a los pobres. Lo que hoy llamaríamos «clase dirigente», en tal caso, no se compone de personas con comportamientos ejemplares, sino todo lo contrario: están carcomidos por «el vicio y la locura», «la arrogancia y la vanidad», «la zalamería y la falsedad», «la ambición soberbia y la avidez ostentosa». El entusiasmo por la libertad de mercado no ofusca al

filósofo de la moral hasta el punto de engañarse a sí mismo y no ver los defectos potenciales de la desigualdad económica y la necesidad de corregirlos. Veremos en el próximo capítulo cómo el valor de la igualdad se va imponiendo como un ingrediente necesario para la libertad y también para la búsqueda de la felicidad.

La pasión amorosa

> «Esta pasión es tal vez la única que puede hacernos desear vivir y llevarnos a agradecer al autor de la naturaleza, sea quien sea, habernos dado la existencia».
>
> MADAME DU CHÂTELET

El siglo XVIII es pródigo en escritos consagrados a la felicidad. Entre ellos, el *Discours sur le bonheur* de Madame du Châtelet sigue siendo publicado y leído con interés en nuestros días. Es un opúsculo bello e inteligente, escrito al parecer desde la necesidad de poner sobre el papel una intensa experiencia intelectual y sentimental. Su autora, Châtelet, fue una mujer libre, apasionada, decidida y dominante, un «temperamento de fuego», como ella misma se define. Ilustrada hasta la médula, con unos niveles de conocimiento insólitos para una mujer de su tiempo, tradujo los *Principia* de Newton y la *Fábula de las abejas* de Mandeville, publicó un libro de física inspirado en Leibniz y se codeó y discutió con los grandes pensadores de la época. Fue feminista antes del feminismo y no ocultó sus relaciones amorosas, en especial la que para ella fue sin duda más importante, la que mantuvo durante diez años con Voltaire.

En su pequeño discurso sobre la felicidad, Madame du Châtelet hace un balance de sus propias experiencias, ambiciones y frustraciones, con el fin de dar respuesta a la pregunta de cómo ser feliz en un mundo que no se lo pone fácil a nadie pero menos aún a mujeres que, como ella, no quieren renunciar a la cultura, al poder, a

la libertad, o sea, a todo aquello de que gozan los hombres sin demasiado esfuerzo mientras les está vedado a las mujeres. Sabe y hace explícito que habla desde y para la «gente de mundo», una clase privilegiada que no tiene que preocuparse por asuntos materiales. Aun así, en un contexto de despreocupación y lujo, el mensaje que quiere transmitir es el de la moderación y la mesura. Desear es bueno, y lo es dejarse llevar por las pasiones, pero «hay que saber ponerlas al servicio de la felicidad de cada uno». Además de excluir algunas pasiones que nunca procurarán una vida tranquila y placentera, como la venganza o la cólera, la búsqueda de la felicidad no puede discurrir al margen de un cierto cálculo que ayuda a separar el deseo de placer de las consecuencias de satisfacerlo de inmediato y sin medir las consecuencias. En definitiva, no hay felicidad más segura que la que depende de la maestría de cada persona para adaptarse a las circunstancias.

Estas consideraciones no son, sin embargo, otra cosa que el *introito*, unas cuantas ideas filosóficas que preceden a la exaltación sin reservas del amor, que es el objeto del escrito de Châtelet: «La pasión, que puede proporcionarnos los placeres más grandes y hacernos más felices, hace que nuestra felicidad dependa de los otros: es evidente que quiero hablar del amor». Una felicidad que se sustenta en el gusto mutuo, «el más fino, el más delicado, el más precioso de todos», un placer por el que, si no fuera tan raro y fuera más común, «valdría mucho más ser hombre que ser dios». Son las páginas que la autora dedica a su conocido *affaire* con Voltaire, con quien llega a formar una de las parejas más célebres de la filosofía. No obstante la fuerza de la pasión que no trata de ocultar, Châtelet reconoce y confiesa que los amores no son eternos, que la plenitud amorosa dura poco y que, por desgracia, siempre es la mujer, la parte más débil, la que sufre con más intensidad el desencuentro inevitable. Por eso, cuando el aburrimiento y el cansancio se apoderan del filósofo a quien ama, se enturbian las relaciones y empieza la crisis, ella tomará las riendas de

la situación y, sin esconder el desengaño, transformará la pasión en una complicidad duradera. Como buena ilustrada, conoce la receta. La razón debe controlar la emoción, aceptar la realidad y convertir lo que fue vehemencia pasional en amistad tranquila: «La certeza de la imposibilidad de que volvieran su gusto y su pasión, que sé de sobra que no es lo natural, ha llevado mi corazón al sentimiento apacible de la amistad; y este sentimiento, junto a la pasión por el estudio, ha conseguido hacerme feliz».

Con intensidades diversas, el amor y la amistad significan la sensación de sentirse bien con el otro, de contar con el afecto de alguien a quien se quiere. Una sensación imprescindible para que vivir siga siendo una aventura interesante. Bertrand Russell se hace eco de ese poder estimulante del afecto recíproco: «Una de las causas más importantes de la pérdida de amor a la vida es la sensación de no ser queridos; por el contrario, la sensación de que se nos quiere es el mayor de los estímulos». Vivir adquiere valor y sentido cuando dos personas se quieren, están a gusto juntas, se buscan y no dejan de sentirse acompañadas aun en la ausencia material de una de ellas. La soledad no es contraria a la felicidad cuando no es sentida como ausencia, indiferencia, desprecio de aquel o aquella con quien quisiéramos poder contar sin condiciones. Para Spinoza el amor es una pasión alegre, «la alegría acompañada por la idea de una causa exterior»; pero esa alegría «puede tener exceso», un exceso provocado muchas veces por habernos equivocado en la idea que nos habíamos formado sobre la causa del amor.

La marquesa de Chatêlet propone dos medidas para compensar ese sentimiento que produce el desamor y que solemos denominar desengaño. Una medida es evitar autoengañarse, pues la mentira no cambia el sentido del amor cuando este ha empezado a alejarse; otra medida es la cultura, el amor al estudio, más necesario, llega a decir, para las mujeres que para los hombres, quienes tienen un montón de recursos a su alcance para distraerse de las adversidades.

Los filósofos no han hablado excesivamente del amor, salvo Platón que lo idealiza y lo hace inaccesible. Pero han aportado ejemplos de relaciones amorosas peculiares. La de Châtelet y Voltaire es una de ellas. Manuel Cruz, en el libro *Amo, luego existo*. *Los filósofos y el amor*, analiza por extenso algunas de esas relaciones: Abelardo y Eloísa, Nietzsche y Lou Andreas Salomé, Sartre y Simone de Beauvoir, Hanna Arendt y Heidegger. Un rasgo común a todas ellas es el empeño en eludir la dependencia que encadena a los enamorados y que es una de las causas del desconcierto y la desazón que sobrevienen cuando el sentimiento amoroso deja de ser recíproco. De nuevo hay que decir que esa dependencia siempre ha perjudicado más a las mujeres que a los hombres. Hemos visto que Madame du Châtelet lo confiesa sin tapujos. Si el amor es en principio una ocasión de felicidad, lo ha sido en menor medida para las mujeres, incluso cuando estas han hecho lo que ha estado en sus manos, saltándose convenciones e ignorando prejuicios para evitar las dominaciones que las han sojuzgado en nombre del amor.

Si el ser humano es paradójico y contradictorio en muchas de sus manifestaciones, la relación amorosa expresa al máximo esa condición. El deseo amoroso que anhela la fusión de dos individualidades se desvanece y se frustra cuando revierte en sometimiento. Las mujeres citadas en este apartado ejemplifican la voluntad por mantener su propia identidad como personas sin renunciar a vivir un gran amor (o más de uno). Para lo cual, no hay modelos, o los que hay no sirven porque la pasión amorosa, incluso la amistad, son experiencias irrepetibles. Experiencias irrepetibles y limitadas, con sinsabores, como todo lo humano. El discursito de Madame du Châtelet no lo esconde: «Algún día hay que dejar el amor, por poco que una envejezca, y ese día será aquel en que deje de hacernos felices». Pero no hay que desesperar: «Pensemos en cultivar el gusto del estudio, ese gusto que no hace depender nuestra felicidad de nosotros mismos. Preservémonos de la ambición y sobre todo

sepamos bien qué queremos ser; decidamos la ruta que debemos tomar para pasar nuestra vida, y procuremos sembrarla de flores».

5

¿Derecho a ser felices?

Sin libertad no hay felicidad

«Sostenemos por autoevidentes estas verdades: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables, entre los cuales están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad».

DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA DE ESTADOS UNIDOS

La felicidad como tal no puede ser un derecho de las personas, aunque no es infrecuente frivolizar con esta idea cuando se proclaman derechos sin ton ni son. Lo que sí puede y debe afirmarse como un derecho universal es la búsqueda de la felicidad. Proclamarlo así fue uno de los grandes aciertos de la Declaración de Independencia de Estados Unidos. En el siglo XVIII se asientan definitivamente los derechos fundamentales como derechos del individuo. Se inspiran, primero, en un supuesto «derecho natural» que presupone que ciertos bienes son intrínsecos a la naturaleza humana y, en consecuencia, deben ser protegidos. Por otra parte, el liberalismo que nace en el siglo XVII en Inglaterra eleva la libertad individual a valor supremo, del que se siguen los derechos civiles, los primeros en ser reconocidos. En las colonias inglesas, los padres de la nación americana se inspiran sobre todo en Locke y en el pensamiento de Adam Smith, artífice de la doctrina del *laissez faire* y de la desconfianza frente a la intervención estatal en materia económica. Se parte del supuesto, todavía muy teórico y poco real, de que «todos los hombres son iguales» y que la libertad individual es casi un sinónimo de la dignidad humana.

La ideología liberal se construye en torno al valor de la libertad. Afirma que todo individuo debe ser libre o autónomo para decidir quién es y cómo desea vivir. Una libertad que, a juicio de Locke, va de la mano de otro derecho: el derecho de propiedad. Es así en el sentido de que cada uno es propietario de su cuerpo y del fruto de su trabajo, nadie debe alienarle esa propiedad. El alcance de lo que puede significar en la vida real la afirmación abstracta del derecho a ser propietario en una realidad donde las propiedades se las reparten unos pocos es algo que Locke no deja de considerar, aunque no le dedica excesiva atención. Piensa que las desigualdades solo se explican por el egoísmo y la desmesura de algunos individuos codiciosos que quieren tener más de lo que necesitan. Estamos lejos aún de la proclamación de los derechos sociales. Los primeros derechos fundamentales son los derechos de la libertad: libertad de conciencia, libertad religiosa, libertad de expresión, libertad de asociación. Son el punto de partida de la Constitución de Estados Unidos y de la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de la Revolución francesa.

Aun cuando falta sensibilidad social para enfrentarse en serio a las grandes desigualdades, la mera afirmación de la libertad como un derecho connatural al ser humano obliga a plantearse las condiciones de la libertad. En la Carta de Privilegios de Pennsylvania, preludio a la Declaración de Independencia de Estados Unidos, ya se dice que «ninguna persona puede ser realmente feliz si en el ejercicio de sus libertades civiles se recorta su libertad de conciencia y de religión o confesión». Y, en la Declaración de Derechos del Buen Pueblo de Virginia, se expresa lo que luego reproducirá literalmente la Declaración de Independencia: «Que todos los hombres son por naturaleza igualmente libres e independientes y tienen ciertos derechos innatos, de los que, cuando entran en estado de sociedad, no pueden privarse o desposeerse a su posteridad por ningún pacto, a saber: el goce de la vida y de la libertad, con los medios de adquirir y poseer la propiedad y de buscar y obtener la felicidad y la seguridad».

Para los fundadores del liberalismo, libertad y propiedad son una misma cosa. Una y otra son dos caras de la misma moneda, «empoderan», como se dice hoy, para buscar la felicidad, gozar de la vida y vivirla con plenitud. Esta primera proclamación es aún limitada: se limita a decir que hay que ser libre para intentar ser feliz y que ser libre se materializa en la condición de propietario. Que la propiedad no esté al alcance de todos no es, en principio, un problema. Los derechos siempre han ido por delante de los hechos: establecen lo que debería ser y todavía no es, ponen de relieve unos fallos que habría que considerar injustos o indignos y, por tanto, merecen ser corregidos. Esa distancia entre lo que es y lo que debería ser produce contradicciones insólitas pero necesarias como punto de partida para transformar la realidad. A la Constitución de Estados Unidos le costará todavía un siglo abolir la esclavitud y conceder el sufragio a las mujeres. Y aún hoy, cuando la servidumbre de esclavos y mujeres queda levantada por la vía legal, se mantienen discriminaciones varias que ponen en cuestión que la libertad sea un privilegio igual para todos. Martin Luther King es asesinado en 1968 en plena lucha contra la segregación racial. Las mujeres, en pleno siglo XXI, todavía se manifiestan para reivindicar igualdades no logradas y denunciar actitudes machistas. El deber ser señala una meta. Que se cumpla antes o después depende de la voluntad política, social e individual de alcanzarla.

Lo importante del punto de partida al que me estoy refiriendo es el reconocimiento de que la búsqueda de la felicidad presupone ser libre. Solo eso. Para los griegos, había que ser libre y virtuoso. La modernidad lo expresa de otra manera. Ya no se puede decir sin más que ciertas formas de vida son más proclives a la felicidad que otras o que ciertas formas de vida nos hacen felices de la manera más correcta. En el mundo antiguo y el medieval, el pensamiento iba en ese sentido. Para Aristóteles, la dedicación a la vida pública era la máxima excelencia, la opción más sabia que se le ofrecía al hombre libre. El

monasterio se presentó, a lo largo de la Edad Media, como el modo de vivir idóneo para alcanzar la plenitud espiritual con que se alcanza la *beatitudo*. En la modernidad, a nadie le compete determinar qué hay que hacer para ser feliz. Es un aspecto más de la asunción de la libertad individual para decidir cómo vivir. Parafraseando a Tolstói, hay que decir que cada cual es feliz a su manera. Lo que la modernidad establece es que la condición para la felicidad es la libertad de elección, poder escoger la vida que cada cual prefiera. Es lo que ha ganado el hombre moderno gracias al reconocimiento del individuo como sujeto soberano para decidir sobre su vida. Ser un individuo libre, escribirá John Stuart Mill en su libro *Sobre la libertad,* es la aspiración más noble. No es una garantía de felicidad, pero sin ella, si faltan las condiciones para actuar con libertad, creer que la búsqueda de la felicidad está al alcance de cualquiera es falso.

Tendrán que pasar unos cuantos siglos más, el liberalismo tendrá que ser compensado con las distintas modalidades de socialismo, para tomar conciencia de que no basta reivindicar la libertad individual, que la búsqueda de la felicidad tiene otra condición básica, que es la de la igualdad. Es la gran novedad que aporta la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 con la introducción de los derechos sociales. Marx había criticado con razón que las libertades del liberalismo eran puramente formales y seguirían siéndolo en el marco de una economía capitalista caracterizada por la acumulación de capital en manos de unos pocos y la explotación del resto. El explotado no es libre aun cuando la libertad formalmente se le reconozca: acceder a la educación, a la protección de la salud, tener una seguridad social, son condiciones necesarias para obtener un buen trabajo, tener una vivienda digna y poder disfrutar de la vida. Condiciones necesarias, no suficientes. En el siglo XX se produce esa revolución, con la organización del Estado de bienestar, que se hace cargo de una mínima distribución de la riqueza, un primer paso para que las condiciones de felicidad estén algo más repartidas y no sean

patrimonio de la minoría de los más libres. De esta forma, cobra mayor entidad el derecho originariamente proclamado como universal: un Estado social que provee a la ciudadanía de los bienes más necesarios y básicos garantiza mejor que un Estado liberal esa libertad para elegir cómo vivir a que tiene derecho todo ser humano.

Las condiciones para la autoestima

«En distintas ocasiones he dicho que quizás el bien primario más importante de todos es el del respeto a uno mismo».

JOHN RAWLS

Una de las expresiones de la libertad es la capacidad que tienen los seres humanos de poder configurar un plan de vida. Ya lo había notado Pico della Mirandola cuando escribió su célebre *Oratio* sobre la dignidad humana: la dignidad consiste en poder escoger cómo vivir. A diferencia de los animales, que siguen irremediablemente el instinto, los humanos deciden qué hacer con su vida. Decidirán bien o mal, pero lo que vayan a hacer no está predeterminado. Ahora bien, la elección no es igualmente fácil para todos. Las desigualdades existen y llegan a ser lacerantes incluso en sociedades como la nuestra, que se consideran avanzadas y donde se han ido combatiendo las distintas discriminaciones y se han extendido los derechos sociales. No son pocas las personas forzadas a abandonar su país en busca de mejores condiciones de vida para ellas y para sus hijos. Como acabamos de decir en el apartado anterior, la libertad para elegir fue el primer derecho ampliamente reconocido. Para que lo sea plenamente, esa libertad tiene que repartirse mejor. Sin unas medidas de justicia distributiva que ayuden a los que tienen menos recursos, las declaraciones de derechos humanos son meras declaraciones de principios, hermosas, pero no tienen nada de universales.

En un principio, el recorrido de Estados Unidos y Europa con el

objetivo de consolidar el derecho a la búsqueda de la felicidad es distinto. Lo explica muy bien Santiago Muñoz Machado en un artículo que lleva el mismo título que este libro («La búsqueda de la felicidad», *El Cronista*, nº 76). Las distintas circunstancias de uno y otro continente determinaron en su momento maneras distintas de entender la búsqueda de la felicidad como un derecho constitucional. En Norteamérica, se le reconoce al individuo el derecho y la capacidad de realizarlo bajo un gobierno que le proporcione paz y seguridad. Europa, con Francia a la cabeza, inicia un proceso por el que responsabiliza al Estado de proporcionar las garantías para lo que acaba entendiéndose como un derecho al bienestar. Lo cual no obsta para que, al cabo de los años, incluso en Estados Unidos, los pensadores más «liberales», en el sentido anglosajón de la palabra, se acerquen al modelo social europeo y apunten a la necesidad de establecer unas garantías públicas sin las cuales se hace difícil el progreso hacia una sociedad más equitativa.

Ejemplifica dicho cambio la teoría de John Rawls, uno de los filósofos que más ha contribuido a explicar en qué consiste la justicia distributiva en nuestro tiempo con la teoría denominada«la justicia como equidad». De allí proviene la cita que encabeza este apartado y en la que se subraya un valor fundamental sin el cual es difícil hablar de una vida digna: el valor de la autoestima o el autorrespeto que toda persona se debe a sí misma. Rawls lo considera un bien básico, del que deduce que una de las funciones de un Estado que quiera ser justo es poner las condiciones sociales para que todos sus ciudadanos puedan autorrespetarse.

¿Qué es respetarse a sí mismo? Según Rawls, dos cosas. En primer lugar, autorrespetarse significa tener sentido de lo que uno vale, tener un plan de vida más o menos definido y estar convencido de que es posible y vale la pena realizarlo. Por otra parte, el autorrespeto presupone que la persona confía en sus capacidades para realizar el plan que vislumbra. Dos objetivos bastante obvios, pero no hace falta

señalar que no están ni de lejos al alcance de todos. Por eso la política o la administración pública tienen la obligación de ayudar a aquellas personas que no están en condiciones de autoestimarse porque las circunstancias les son adversas, la fortuna les ha dado la espalda, saben que no pueden ser exigentes con la vida ni esperar nada de ella porque no tienen en su mano ningún recurso para llevar a cabo sus propósitos. No importa que sean más o menos ambiciosas; la ambición no puede operar cuando falta todo para imaginar un plan de vida con visos de realidad. Las condiciones sociales para el autorrespeto constituyen un bien primario que los Estados de derecho deben garantizar, es lo que afirma Rawls. Dicho de otra forma, las condiciones sociales para poder autorrespetarse son un derecho fundamental.

Es la consecuencia lógica de tomarse en serio la afirmación de que la búsqueda de la felicidad es un derecho de todo ser humano. Porque, si elegir cómo vivir no está al alcance de uno, si uno se siente incapaz de hacer nada bueno con su vida porque le falta todo para hacerlo, ¿cómo esa persona podrá llegar a respetarse, creer que vale algo? Y si carece de las condiciones para el autorrespeto, ¿qué significado tendrá para ella la búsqueda de la felicidad? Los sociólogos han acuñado la expresión «preferencias adaptativas» para referirse a la modificación de las preferencias que realizan las personas que acaban resignándose con la idea de que ciertos objetivos no les pertenecen porque nunca estarán a su alcance. En tales condiciones se encuentran quienes están situados en los sectores menos favorecidos de la sociedad. En las sociedades que tenemos más próximas, a nadie se le niega formalmente el acceso a la educación, pero es raro que los vástagos de las familias más desfavorecidas se beneficien de la educación y aprovechen materialmente las oportunidades que se les ofrecen en abstracto de la misma forma que lo hacen los hijos de familias que no padecen penurias económicas y gozan de un nivel cultural alto. Los hijos de la inmigración teóricamente pueden aspirar a la universidad,

pero a la mayoría de ellos ni se le ocurre que esa opción esté a su alcance. Ni siquiera se lo plantean. Se saben excluidos de ciertas preferencias. Adaptan las preferencias a sus posibilidades, que son exiguas. Cuando se trata de luchar por sobrevivir, la búsqueda de la felicidad queda demasiado lejos.

Que el bienestar material es una condición necesaria para que la persona pueda desenvolverse con cierta libertad y decidir cómo vivir es algo que ya vieron los antiguos. Aristóteles afirma con claridad que la felicidad necesita de los bienes exteriores, pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos materiales. El siguiente pasaje de la *Ética a Nicómaco* no puede ser más explícito: «Muchas cosas, en efecto, se hacen por medio de los amigos o de la riqueza o del poder político, como si se tratase de instrumentos; pero la carencia de algunas cosas, como la nobleza de linaje, buenos hijos y belleza, empañan la dicha; pues uno que fuere de semblante feísimo o mal nacido o solo y sin hijos no podría ser feliz del todo, y quizá menos aún aquel cuyos hijos o amigos fueran completamente malos, o, siendo buenos, hubiesen muerto».

Esa especie de fatalidad con la que el sabio antiguo contempla los infortunios derivados de la mala suerte hoy no puede contemplarse sino como una gran injusticia. Una injusticia que debe ser corregida con medidas redistributivas. Hay un progreso evidente en esa evolución. El progreso material, del que se beneficia toda la humanidad aunque de forma desigual, unos más que otros, ha ido acompañado de un progreso moral, insuficiente aún pero indiscutible. Desde la modernidad, al individuo se le reconoce el derecho a buscar la felicidad a su manera. Lo que significa que tiene que haber un garante de tal derecho que proteja a quienes, abandonados a su suerte, quedan excluidos de la búsqueda de la felicidad. Dar contenido a la idea de justicia implica evitar la marginación y la exclusión en todos los sentidos.

Freud consideró que el sentido de la justicia es una consecuencia de

la envidia que sienten los que tienen menos recursos con respecto a los que viven con recursos sobrados. Esa conexión es cierta, pero se trata, a juicio de Rawls, de una «envidia general excusable». Siempre se ha visto la envidia como un vicio, una malicia, indica Aristóteles, que carece de término medio porque es mala en sí misma. No obstante, si contemplamos la envidia como un rasgo de la psicología humana que rechaza ciertas desigualdades, vemos que la raíz de la envidia es la falta de confianza que experimenta la persona con respecto a su propio valor, cuando se siente impotente para realizar cualquier cosa. Dicha condición psicológica se vive de modo humillante, más aún cuando uno ve que la sociedad no ofrece alternativa para contrarrestar la suerte de los más favorecidos. Esta envidia es sana, estimula cambios y exigencias de justicia, tiene un fundamento ético. Las sociedades que procuran ser equitativas, como la que se ajusta a los principios propuestos por Rawls, mitigan el sentimiento de envidia.

Ello no impide, por otra parte, que la envidia siga floreciendo. Pues, además de desiguales, los hombres y las mujeres son diferentes entre sí: a unos les va mejor que a otros, por méritos propios, por mala suerte o porque las condiciones de partida perjudican a unos y benefician a otros. Esas diferencias se mantendrían incluso en sociedades inimaginables, que gozaran de una justicia total y plena, si en esas sociedades la condición humana siguiera siendo la misma. Si el individuo es libre y puede actuar con libertad, hacer y dejar de hacer, hará lo que le plazca con sus potencialidades, las utilizará bien o mal, incluso en contra de sí mismo, aunque tenga que lamentarlo. Rawls denomina «envidia particular» a esta última forma de envidia: la que aparece por causa de la competitividad y la rivalidad, la del que no consigue la posición que desea, el desafortunado en el amor, el que no puede desarrollar la profesión que ambicionaba. Esta envidia es un obstáculo para la felicidad, corroe el carácter, hace a las personas desgraciadas. No siempre tiene que ver con las condiciones injustas de la sociedad, sino con la incapacidad para discernir lo que vale de lo

que no vale, con el dejarse deslumbrar por los personajes más «exitosos» de acuerdo con parámetros excesivamente materiales y sentirse disminuido frente a ellos. Tiene que ver, siguiendo a Spinoza, con la falta de examen acerca de las causas de la envidia y la posibilidad de desactivarlas.

Garantizar las condiciones para la autoestima es una cuestión de equidad, pero labrarse la autoestima sobre fundamentos sólidos es una tarea que le compete a cada uno. Aceptarse a uno mismo no es una cuestión fácil, menos aún cuando las circunstancias externas establecen una jerarquía de valores y unos modelos disparatados y equívocos. El ideal de hombre blanco, protestante y anglosajón, prevaleció en Estados Unidos hasta hace bien poco, hasta que poseer tales características dejó de ser garantía de tener dinero o triunfar. Fueron los blancos pobres, los blancos con «un futuro de negros», los que votaron a Trump. Los prejuicios abundan y el mercado excluye a los que no encajan en los modelos a los que van dirigidos sus productos. Las adolescentes crecen creyendo que si no son guapas y esqueléticas no triunfarán en la vida. La homogeneidad que introducen las modas en las generaciones jóvenes pone de manifiesto que la autoestima empieza por un cuerpo que tenga todo lo que hay que tener en cada momento, desde los *piercings* a los tatuajes.

El cuerpo es sin duda importante, pero no es lo único que preocupa en la construcción de un yo en el que uno se sienta cómodo para poder quererse y respetarse. En una sociedad competitiva como la que tenemos, la comparación con los demás es un dato obsesivo y desconcertante a la hora de escoger a quién parecerse y a quién admirar. Aprender a valorar lo que merece ser valorado y no lo superfluo debiera ser una de las funciones de la educación a todos los niveles: escolar, familiar y social en general. El entorno maleduca, la sociedad opulenta acostumbra a dar valor a lo que se tiene y no a lo que se es, como lamentaba hace años Erich Fromm. Aunque también es cierto que las encuestas de valores que realiza, por ejemplo, Ronald

Inglehart reflejan cambios culturales alentadores, que apuntan a una mayor apreciación por logros espirituales que por éxitos materiales. Para situarse en el mundo, hay que labrarse una identidad, en parte sobre la base de lo que uno ha recibido y le ha venido dado por la familia, el país en que ha nacido y vive, la profesión que ha escogido, sus aficiones. Nada de ello escapa a una elección personal y libre, nada es totalmente determinante. Ahí es donde el sujeto ha de poner lo que pueda de su parte.

6

¿La felicidad se puede medir?

La ley como productora de felicidad

«Los hombres no aspiran a la felicidad.
Solo los ingleses lo hacen».
NIETZSCHE

Los filósofos ingleses son empiristas, pragmáticos y, en general, optimistas. Por eso Nietzsche no contemporiza con ellos. En el siglo XVII, Bacon y Newton encumbran la observación de los hechos como el método científico más riguroso y fiable. En el terreno de la moral, Locke no duda en afirmar que lo único que mueve el deseo es la felicidad, que la felicidad es el máximo placer, y la desgracia el máximo dolor; aún más, añade que a lo que nos produce placer lo llamamos «bueno» y lo que nos produce dolor decimos que es «malo». Así de simple. Por su parte, David Hume insiste en la idea de que «la única base sólida» para el conocimiento sobre los seres humanos radica en «la experiencia y la observación». De ahí su escepticismo con respecto a fundamentaciones trascendentes y que construya una teoría moral basada en la «simpatía», el *pathos* compartido (el sentir con el otro) que tiende a unir a los humanos en el placer y en el dolor. Jeremy Bentham acuña el concepto de *utility*, que, en el contexto en que lo emplea, equivale a bienestar o felicidad. A partir de esa idea se desarrolla la teoría denominada «utilitarismo», que toma como criterio de la justicia la utilidad o la felicidad de la mayoría.

¿Por qué importa la teoría utilitarista a nuestro tema de estudio?

Porque contempla que la conexión entre la ética y la felicidad de los individuos tiene consecuencias notables para la legislación y la política. Dicho de otra forma, que no debe haber otro objetivo para una buena legislación que el de conseguir satisfacer los deseos de felicidad de la ciudadanía. Al utilitarismo no le importan tanto los principios éticos como los resultados de su aplicación, los cuales se convierten en las mejores pautas para la acción. En lugar de tomar como punto de partida unos principios de justicia que prescriban, por ejemplo, corregir las desigualdades existentes o igualar las oportunidades, la concepción de la justicia que proponen se remite a los hechos: es justo lo que produce mayor felicidad al mayor número de personas. El principio legislativo fundamental es la utilidad de la gente, satisfacer al máximo sus deseos por medio de la capacidad normativa de que dispone el poder político.

Ante una teoría como esta, tan cercana al sentir y a la experiencia de la gente, inmediatamente surgen dos preguntas que muestran la propia debilidad de la propuesta. La primera cuestiona hasta qué punto es posible sumar las distintas percepciones que del bienestar o de la felicidad tienen los individuos, distintos entre sí y con preferencias que no suelen coincidir. La segunda critica esa idea de felicidad fáctica, identificada como bienestar, que no distingue entre lo que las personas desean y lo que debería ser deseado. Hasta ahora, la mayoría de las concepciones que hemos analizado parten del supuesto de que, de un modo u otro, hay que aprender a ser feliz, que la felicidad no puede consistir en satisfacer cualquier deseo. Pues bien, el primer utilitarismo parece inclinarse por esa medida más pragmática: sepamos lo que la gente quiere o pide e intentemos dárselo, tendremos una sociedad feliz.

Jeremy Bentham, el primer impulsor de la doctrina en cuestión, fue un filósofo preocupado por la política activa, por conseguir una buena legislación fundamentada efectivamente en principios morales, pero no tan abstractos como lo eran los derechos humanos. Creía más

eficaz partir de la experiencia, analizar los deseos y necesidades de las personas y tratar de satisfacerlos como una vía más idónea que la de apelar a unos derechos universales a los que calificaba despectivamente como «disparates con zancos». Si el objetivo de la actividad política era armonizar la felicidad individual con la felicidad colectiva, o a los individuos con el interés general de la sociedad, Bentham pensaba que lo primordial era hacer reformas legislativas destinadas a lograr la felicidad del mayor número de individuos dentro de una determinada comunidad. Una ley dirigida a aumentar la felicidad del máximo número de personas sería una buena ley. De tal premisa surge la base del principio utilitarista, que luego se llamó «principio de mayor felicidad», es una constante de la psicología humana que busca el placer y evita el dolor. Una constante que nadie discute, aunque enunciada de esa forma general no diga gran cosa. Bentham persigue que la administración pública parta de esa base para legislar mejor, pues «la naturaleza ha puesto a la humanidad bajo el gobierno de dos maestros soberanos: el dolor y el placer [...]. El principio de utilidad reconoce tal sumisión y la asume como fundamento de ese sistema cuyo objeto es dirigir la producción de felicidad por medio de la razón y de la ley».

Puesto que el objetivo es jurídico o político, lo que el legislador debe conocer es qué le produce a la humanidad, o a una comunidad humana concreta, más placer que dolor. No hay más que una respuesta, y es la experiencia de los miembros de esa comunidad, qué creen ellos que les produce mayor bienestar o los ayuda a vivir mejor. Habrá que averiguar de la forma más empírica posible cuáles son los intereses individuales, dando por supuesto que la suma de los mismos resultará en eso que ha venido a llamarse el interés general. Bentham no duda que la acumulación de placeres individuales aumentará la felicidad colectiva.

Bentham utiliza la regla de la mayoría como método para determinar lo mejor para la ciudadanía. Estamos en una época de

procedimientos democráticos aún muy primitivos e insuficientes. La diferencia con respecto a sus predecesores es que no busca inculcar una concepción de felicidad basada en la sabiduría, en la contención, en el autodominio, en la capacidad de discernimiento. Estamos en la modernidad y se acepta que el individuo es libre y soberano, acabamos de decirlo y subrayarlo en el capítulo anterior. El único límite de la libertad es la ley que prohíbe ser feliz a costa de los demás o dañando a los demás. Más allá de ese límite, solo mandan los deseos individuales. Al político le corresponde conocerlos, cuantificarlos y procurar satisfacerlos.

Desde el punto de vista ético, siempre se han considerado las ideas de Bentham un tanto burdas, por su confianza en que el placer es cuantificable y medible y, consecuencia de lo anterior, que todos los tipos de placer son sumables. De acuerdo con sus parámetros, el placer de una buena comida vale tanto como el de la lectura de un clásico, o quizá más aquella que esta; depende de cómo midamos la intensidad de placer (¡nada fácil de medir!) que una y otra producen. Y algo más: si el peso de los deseos de la mayoría es motivo suficiente para reformar la legislación, las circunstancias o los prejuicios que puedan alimentar determinados deseos carecen de importancia. Hay ejemplos de manual que han servido para refutar las tesis utilitaristas. Sin ir más lejos, mientras escribo estas líneas, el Parlamento español discute la justicia de la llamada «prisión permanente revisable», un eufemismo para lo que siempre se calificó como cadena perpetua. Desde la perspectiva benthamiana, lo que cuenta finalmente para decidir a favor de una u otra apuesta legislativa es la opción mayoritaria, lo que la mayoría de la ciudadanía está pidiendo; la bondad o maldad de la reforma en cuestión hay que valorarla no a partir de unos criterios éticos siempre demasiado abstractos, sino a partir de las demandas de la mayoría que puede expresarse.

Las intenciones de Bentham eran encomiables. No pretendía rebajar en absoluto las exigencias morales y legislativas. Quiso

hacerlas más democráticas, que fueran de verdad «útiles» para el bienestar del conjunto de la sociedad. Además de filósofo, fue un activista político comprometido con numerosas causas: la libertad de prensa, la lucha contra el colonialismo, la reforma de las prisiones o la del sistema judicial. Era todavía un ilustrado que confiaba en el progreso basado en la capacidad del ser humano de guiarse por la razón. A su favor hay que decir también que la regla de la mayoría o el contraste público de las opiniones en disputa es la única forma que se nos ha ocurrido hasta hoy para resolver la discrepancia de puntos de vista en democracia. Lo que preocupa, en el caso del utilitarismo, sin embargo, no es tanto la aplicación inevitable de la regla de la mayoría, como la reducción de lo justo a la satisfacción de los deseos y de unos deseos medibles. Preocupa aún más si consideramos la evolución posterior que ha tenido la doctrina. Hoy es la publicidad la que se sirve del criterio de utilidad para colocar sus ofertas. La retórica de la felicidad es inseparable del discurso publicitario que trata de vender coches, perfumes, electrodomésticos o viajes. El objetivo es ofrecer lo que sea y reducir la satisfacción de los deseos que suscitan un consumo desaforado. Buscar la felicidad, en la sociedad de consumo, equivale a consumir. En lenguaje utilitarista, el consumo es el máximo placer capaz de compensar cualquier tipo de dolor. Obviamente, Bentham no hubiera querido llegar hasta aquí, pero esta es la realidad derivada de una concepción de la felicidad que queda lejos de la idea de una vida lograda.

Categorías de placeres

> «Es mejor ser un hombre insatisfecho que un cerdo satisfecho; es mejor ser Sócrates insatisfecho que un loco satisfecho».
>
> JOHN S. MILL

John S. Mill fue discípulo de Jeremy Bentham, pero rápidamente se distanció de las tesis del maestro para corregir el reduccionismo utilitarista. La ética, o la búsqueda de felicidad individual o colectiva, no podía reducirse a un cálculo de intereses o deseos empíricos. Mill se reafirmó en la idea de que «las acciones son justas en la proporción con que tienden a promover la felicidad e injustas cuando tienden a producir lo contrario de la felicidad»; mantuvo la identificación entre felicidad y placer: «El placer y la ausencia de dolor son las únicas cosas deseables como fines». Ahora bien, Mill vio enseguida que los placeres deben distinguirse no solo por la cantidad, sino por la calidad. De ahí la conocidísima frase que compara la insatisfacción de Sócrates con la satisfacción de un demente. Distinguir entre unos placeres y otros es un deber moral que se inculca a través de la educación y también de la opinión pública.

Seguramente es esa distinción entre placeres lo que lleva a Mill a convertirse en el defensor más entusiasta de la libertad individual. En un librito breve e indispensable titulado *Sobre la libertad,* Mill desarrolla el alegato más lúcido contra las tiranías sociales que sufrimos en las sociedades de masas, entre las que se encuentra la opinión de la mayoría. Rechaza de raíz el paternalismo social o

político que trata de imponer una idea de vida buena a los individuos. Nadie, dice, tiene derecho a interferir en la vida de las personas, ni siquiera alegando que lo hace por su bien, pues «cada uno es el mejor guardián de su salud física, mental y espiritual», y «sobre sí mismo, sobre su cuerpo y sobre su espíritu el individuo es soberano».

Tales premisas no hacen sino consagrar la idea de que la búsqueda de la felicidad requiere como presupuesto indiscutible la libertad o, mejor, la ausencia de dominación, pues «es deseable que la individualidad se afirme a sí misma siempre que no concierna primariamente a los otros». Algo de romántico hay en esa exaltación del individuo que lleva al filósofo a elogiar el «genio» del individuo que se atreve a ser original y distinto de los demás, a costa incluso de ser rechazado por la sociedad que suele estar poblada por «mentes poco originales, incapaces de entender la utilidad de la originalidad». Dejarse arrastrar por el poder de la masa significa caer en la mediocridad imperante.

No es una libertad meramente negativa la que está defendiendo Mill, no es la libertad que defendía Bentham y que se define como la posibilidad de hacer cualquier cosa que no está prohibida por ley. Mill propugna una libertad positiva, la libertad entendida como gobierno de uno mismo. Son tantas las influencias, por no llamarlas tiranías, que oprimen al individuo, que este difícilmente podrá afirmar que es libre si se deja dominar por ellas. Los medios de comunicación, la propaganda política, la publicidad comercial, la opinión dominante, el imaginario cultural: todo lo que nos rodea conforma nuestros deseos e ideas, nos impele a obrar sin que nos demos cuenta de que nos están manipulando. Los individuos se dejan gobernar sin saberlo. En cambio, a juicio de Mill, el ser auténtico, que pretende actuar desde su individualidad, aprende a tomar conciencia de todas estas tiranías como primer paso para ponerlas en cuestión y, si lo cree conveniente, librarse de ellas. El proceso de individuación puede ser un esfuerzo duro e insatisfactorio a ratos, como le ocurría al viejo Sócrates, pero

es a la larga más gratificante que vivir a merced de los vaivenes mediáticos, culturales, lúdicos, sin preguntarse quién está dirigiendo nuestra vida.

En el interés por aumentar la felicidad colectiva, propio de los utilitaristas, Mill dio un paso que casi ningún filósofo anterior a él fue capaz de dar: incluyó en esa felicidad colectiva la felicidad de las mujeres. Lo hizo de la mano, y seguramente más guiado de lo que él mismo llegó a reconocer, de la que, tras una relación clandestina y tormentosa, finalmente fue su mujer, Harriet Taylor. Juntos escribieron *El sometimiento de la mujer*, que se publicó en 1869. En aquella época, la Cámara de los Lores inglesa empezaba a discutir el sufragio femenino, que no fue aprobado en Inglaterra hasta 1918. La teoría de la libertad, del individualismo o de la dominación, como queramos llamarla, que emergía del liberalismo era incoherente con la «Ley del matrimonio», que otorgaba al hombre todos los poderes sobre la mujer y la mantenía bajo su dominio sin tener en cuenta sus deseos ni su voluntad. A partir de entonces, empezará a ser complicado defender un ideal de justicia que no incluya el derecho de las mujeres a buscar la felicidad a su manera, más allá de los esquemas patriarcales. A favor del utilitarismo e incluso de su concepción de la felicidad, hay que reconocer su explícita contribución a la causa feminista.

Sea como sea, y aceptada la utilidad del utilitarismo (si se me permite la redundancia) para tomar decisiones colectivas, los intentos de cuantificar la felicidad, por recurso al método estadístico o a la consulta pública, la reducen a algo más simple, que es el bienestar. El discernimiento entre placeres que introduce Mill ya es algo más complejo y dependiente de unos criterios que son previos a la medición cuantitativa. De entrada se está diciendo que el placer que produce escuchar un concierto de Beethoven no es comparable al de un partido de fútbol. ¡No debiera serlo! Debieran ser experiencias incomparables, categóricamente distintas. No hay un parámetro que pueda medir ambos placeres ni reducirlos a cifras. Lo que sí es

cuantificable es el bienestar, esa condición que consiste en «estar bien». Es posible averiguar, hasta cierto punto, qué requisitos hacen que una persona deje de estar mal y se sienta bien.

Lo «imposible necesario»

«Si la felicidad es imposible,
llamemos felicidad a algo posible».
JULIÁN MARÍAS

El ser humano es un ser limitado. La perfección está fuera de su alcance. Una serie de fatalidades se ciernen sobre nuestra vida limitada: la vejez, la enfermedad, la discapacidad, la muerte; fatalidades con las que hay que contar porque son inevitables. Estamos viendo a lo largo de estas páginas que la pregunta más genuina y persistente en torno a la búsqueda de la felicidad es la que plantea cómo aprender a vivir con esas causas de sufrimiento inevitable sin que la totalidad de la vida humana se venga abajo y deje de tener sentido. Pregunta a la que la filosofía no responde con unas instrucciones de uso porque nada de lo que se nos pueda ofrecer bastará para colmar nuestro anhelo de ir más allá de lo dado y de lo posible. Por eso Julián Marías, en el libro *La felicidad humana*, dice que la felicidad es un «imposible necesario», una irrealidad que, paradójicamente, forma parte de la realidad humana, en tanto en cuanto esta es proyecto y pretensión de ir siempre más lejos. Que sea imposible concluir con satisfacción esa búsqueda no significa que el empeño en seguir buscando carezca de valor. En realidad, no es otra cosa que el empeño por explicarse lo dado, por interpretarlo e integrarlo en un proyecto de vida aceptable y armónico para quien lo vive.

Que la felicidad sea necesaria pero imposible es dramático para quien no concibe que podamos proponernos algo inalcanzable. Esa concepción se ha ido imponiendo a medida que la capacidad humana de satisfacer los deseos ha ido aumentando con el discurrir del tiempo. Gracias a los avances de la ciencia y la técnica que han eliminado mucho sufrimiento antes inevitable, gracias también a los designios de un sistema económico que se sostiene sobre la base de que las necesidades son inagotables y todas pueden ser satisfechas, la máquina de deseos que junto a la promesa de verlos satisfechos se ha vuelto inagotable. Lo que en realidad se persigue a partir de esos parámetros más cuantitativos que cualitativos no es tanto la felicidad como el bienestar entendido como «el conjunto de cosas necesarias para vivir bien». Las cosas «necesarias» pueden variar, son relativas a las aspiraciones materiales de cada uno y al nivel de vida que acompaña a tales aspiraciones. Sea como sea, y como también señala Julián Marías, la felicidad puede y seguramente suele incluir el bienestar, pero «el bienestar por sí mismo no produce la felicidad». Marías lamenta con razón el reduccionismo de la felicidad al bienestar porque, de esta forma, la felicidad deja de ser un proyecto personal ya que los criterios cuantitativos solo son aplicables a conjuntos homogéneos. Es, como decía hace un momento, uno de los inconvenientes de la doctrina utilitarista. Aunque desde un punto de vista político sea inevitable homogeneizar a los individuos para poner en marcha ciertas políticas, lo equivocado es pensar que lo que consideramos como bienestar necesario equivale a la felicidad. Tal vez sea condición necesaria para la búsqueda que cada individuo debe emprender por su cuenta. Pero nunca agotará el sentido de esta búsqueda, cuyas dimensiones no son reducibles a simple bienestar. Si todo lo que acaba produciendo un goce espiritual requiere un aprendizaje, un acostumbrarse a encontrar placer en algo que en principio no parece darlo, ¿dónde colocamos en ese proceso el bienestar?

El caso es que las ocasiones de bienestar no dejan de ofrecérsele al habitante de las sociedades actuales como la máxima aspiración. A los dirigentes de la sociedad opulenta y consumista no les convienen los individuos infelices. La idea benthamiana de medir la felicidad se ha convertido en una preocupación de muchas organizaciones económicas. La felicidad ya es una industria, como la describe el estudio de William Davies *La industria de la felicidad*. Hay cantidad de datos, informes y análisis que lo confirman. Las agencias de estadística del mundo desarrollado publican informes sobre los niveles de «bienestar nacional». Las grandes empresas cuentan con responsables del «área de felicidad», que velan porque sus trabajadores gocen de un nivel de bienestar que permita mantener los objetivos de crecimiento de la corporación. El Foro Económico Mundial se preocupa por el bienestar de las personas porque juzga inconveniente que el trabajador se sienta desmotivado, descontento, harto del empleo que tiene. Se cuenta con la hipótesis de que la productividad crece si las personas se sienten a gusto en el trabajo, por eso es importante atenderlas y no ignorar los desafectos que puedan darse en el ámbito laboral. Por no mencionar el paro, que es una de las causas de malestar y depresión mayores en unos tiempos en que las euforias y las recesiones económicas se suceden unas a otras sin que se haga nada para revertir esos procesos y procurar una mayor estabilidad. En pocas palabras, el capitalismo ha introducido un ideal de existencia humana trabajadora, saludable y rica y, en consecuencia, feliz. Felicidad y producción remiten la una a la otra: si uno es feliz, trabaja más y mejor; gracias al bienestar tendremos más dinero para todos. Gastar dinero produce una satisfacción emocional incomparable con cualquier otra actividad.

Varios autores han venido insistiendo en algo que ya mencionábamos en un capítulo anterior aludiendo a *El malestar en la cultura* de Freud. El desarrollo de la psiquiatría ha sido exponencial desde que el padre del psicoanálisis denunció las frustraciones de la

civilización. También ha crecido desmesuradamente la cultura individualista y la mentalidad competitiva empujadas ambas por el neoliberalismo. Este individualismo excesivo lleva a las personas a compararse con los demás y a preguntarse constantemente por su valor con respecto a ellos. Para el buen funcionamiento de la economía productiva no conviene que las personas se depriman, se sientan solas e incapaces de construir su futuro. No conviene no ya que uno deje de sentirse bien, sino que pierda la voluntad de buscar el placer o la felicidad. No conviene, pero ocurre, porque no todo el mundo puede ni quiere desarrollar el egoísmo y la agresividad que la sociedad competitiva le exige.

Frente a esta realidad de un *stress* generalizado y de una infelicidad endémica, la evolución de la psiquiatría, y tal vez también de la neurociencia, van en el sentido de medicalizar la infelicidad. La psicología positiva intenta que el malestar individual desaparezca convenciendo al individuo de que tiene que ser capaz de vivir de otra forma y sortear las frustraciones derivadas de un mundo dividido en perdedores y ganadores. Métodos como el *mindfulness*, la meditación o los libros de autoayuda ofrecen guías en ese sentido. Con todo ello no se abordan cambios estructurales que permitan vivir de una forma más relajada y alejar la búsqueda de una vida con objetivos más imaginativos que la exclusiva adquisición de bienes materiales.

Bentham no es el culpable de la reducción de la felicidad a una serie de bienes útiles y materiales que permitan vivir holgadamente. El anhelo benthamiano iba mucho más allá, buscaba precisamente esas reformas estructurales que justificarían hablar de un progreso social auténtico y bueno para todos. Tampoco puede decirse que se equivocara al pensar que el método empírico, la regla de la mayoría, era la fórmula adecuada para decidir algunos de los cambios necesarios. En teoría es el método más democrático, pero la democracia —ya lo vieron los antiguos— no siempre acierta en sus decisiones. El pueblo se ve condicionado, dominado, por múltiples

influencias que reflejan intereses poderosos, generalmente económicos, y que distorsionan el sentido que las personas deberían darle a su vida para vivir bien y no permanentemente agobiadas por parecerse a los que reducen sus objetivos vitales al éxito económico.

7

La felicidad por la cultura

La verdadera autoayuda

«¿Por qué, pues, ¡oh mortales!, buscáis fuera
la felicidad que está dentro de vosotros?».
BOECIO

Boecio, político y filósofo romano del siglo V, se encuentra en prisión y condenado a muerte como consecuencia de una conspiración política. Embargado por la desesperación y el dolor, escribe la que será su obra más conocida, *La consolación de la filosofía*, un diálogo entre él mismo y la Filosofía que se le presenta en forma de dama y a la que hace partícipe de su sufrimiento. En una especie de ejercicio psicoanalítico *avant la lettre*, la dama Filosofía le ayuda a darse cuenta de que los males que le agobian se deben a que el filósofo ha olvidado quién es y cuál es el verdadero fin del hombre. Se ha dejado seducir por placeres nimios, que engañan con falsas apariencias de felicidad, cuando lo que debe hacer es no fijarse en bienes perecederos y particulares y buscar el Bien Supremo que es Dios. Quien no lo hace abandona el camino de la virtud, deja de ser hombre y se acerca a las bestias.

El contenido de lo que relata el filósofo latino no es nuevo. Es Aristóteles interpretado por la doctrina cristiana. Ya hemos visto que Aristóteles fue el primero en afirmar con claridad que el fin del hombre es ser feliz y que no hay mejor camino hacia la felicidad que el de la vida buena o virtuosa. Avanzar por ese camino exige saber, un conocimiento teórico y práctico, reflexión continuada y aplicación a la

experiencia de lo aprendido a través de la lectura y el estudio. Es habitual que, en el camino, el hombre se sienta tentado por objetivos apetecibles: la riqueza, el dinero, el poder, el éxito, los honores. Ha de percatarse de que ninguno le conducirá a la felicidad, aunque lo parezca. Lo que vale por encima de cualquier otra cosa, lo que da plenitud, es el conocimiento, no el retorno material que uno pueda ir obteniendo. El saber auténtico tiene en él su propia recompensa, no en su utilidad práctica. Cuando a Sócrates le están preparando la cicuta que le producirá la muerte, pide una flauta para aprender un aria musical. «¿De qué te servirá?», le preguntan sus compañeros. «De nada, solo para conocerla antes de morir», responde el sabio. El saber tras el que va el filósofo carece de un fin definido, es un lujo inútil comparado con otros conocimientos; no obstante, sirve al progreso del conocimiento y nutre el espíritu de quien lo hace suyo. Y ese ejercicio es gratificante.

En el mundo antiguo, cuando la humanidad empieza a admirarse de lo que hay, a sentir curiosidad por lo que ocurre, cuando el deseo de saber le aguijonea, encontramos cantidad de ejemplos de sabios que se recrean en el aspecto menos «productivo» del conocimiento. Uno de ellos es Arquímedes, de quien Plutarco cuenta el desprecio que sentía hacia las técnicas más vinculadas a las necesidades de la vida. Lo que le interesaba no era la parte «mecánica» de sus descubrimientos. Al contrario, «consagró su ambición solo a aquellos objetos cuya belleza y excelencia no tienen nada que ver con la necesidad». Asimismo, se dice de Euclides que reprendió severamente a uno de sus alumnos cuando este inquirió, a propósito de un teorema, lo que todos los alumnos del mundo han preguntado alguna vez: «¿Para qué me servirá?». El estudiante «que necesita obtener ventajas de lo que aprende» solo merece ser castigado, respondió implacable Euclides. Séneca, en las *Cartas a Lucilio,* pone de relieve lo ilusorio de las riquezas y poderes que los hombres ambicionan. Ninguno de los príncipes que aparecen ataviados con púrpura, con el

cetro y el clámide, son felices: «Ninguno de estos personajes que el dinero y los honores colocan en un lugar elevado es grande».

Los bienes materiales son condición necesaria pero no suficiente para sentirse bien con uno mismo. Hemos elevado a derecho la búsqueda de la felicidad para garantizar esa condición, la de que nadie quede excluido de la posibilidad de buscar cómo ser feliz. Pero el derecho a buscar la felicidad por sí solo no garantiza felicidad ninguna. La felicidad debe buscarla uno en sí mismo, como explicaba Boecio. Un sí mismo que proporcionará bien pocos elementos para vivir una vida satisfactoria si está vacío por dentro, si no ha sabido llenarse de la sabiduría que sus ancestros han ido acumulando, han puesto a su disposición y uno mismo debe aprovechar.

Recientemente se subastó en Jerusalén una nota que Einstein había escrito y regalado al botones de un hotel de Tokio donde a la sazón se hospedaba. La nota decía: «Una vida tranquila y modesta trae más alegría que una búsqueda de éxito ligada a un constante descontento». Einstein tuvo una vida de éxito, éxito conseguido con un esfuerzo ímprobo de estudio constante. A juzgar por el escrito en cuestión, al mirar hacia atrás, consideraba que no fue el éxito lo que le había causado mayor satisfacción, sino la vida que pudo y supo dedicar al estudio.

Dicho esto, observamos que todo lo que acompaña al estudio, a la reflexión y al desarrollo del intelecto es sinónimo de aburrimiento. Las lecturas interminables, la investigación, la recopilación de datos o la aplicación a la resolución de problemas requieren un tiempo que, en la mayoría de los casos, se considera perdido, gastado inútilmente porque los resultados no llegan ni se perciben. Eso aburre. Ya hemos visto, a propósito de Schopenhauer, que el aburrimiento es una de las maldiciones intrínsecas a la condición humana que más nos hacen sufrir. La producción de bienes materiales y la necesidad de venderlos para producir cada vez más, esa dinámica que define la economía de consumo, ha difundido la creencia de que comprar es pasarlo bien,

que el mejor antídoto contra el aburrimiento es adquirir cosas, hasta el punto de que lo que no se puede comprar no vale nada, carece de interés y además es inútil.

Bertrand Russell, en *La conquista de la felicidad*, reflexiona sobre el contraste entre el fastidio que produce no saber qué hacer, el aburrimiento, y la excitación, que es una necesidad creciente de la vida actual. Excitarse significa salir de uno mismo, pero no para dirigir la atención a los demás, sino para abandonar cualquier tipo de preocupación. La excitación constante es el antídoto del trabajo tranquilo, silencioso y absorbente en el que se sumergieron los grandes sabios antiguos y modernos. Es un peligro cuando esa excitación no solo la necesita el adulto, sino que la transmite al niño instándole a pasar de una actividad a otra, a eludir lo rutinario y a no tener un instante de reposo. Hay una monotonía provechosa que el joven debería aprender a soportar, no porque esta sea buena en sí misma, sino porque, dice Russell, «hay un cierto número de cosas buenas que no son posibles sino con un cierto grado de monotonía».

Pero la sociedad consumista no entiende este lenguaje ni que la ascesis sea el camino para vivir bien. El sujeto actual, al no estar entrenado para buscar en sí mismo la mejor manera de vivir, como proponía Boecio, necesita que alguien, algún «experto» externo, acuda en su ayuda. Necesita terapias, recetas, consignas que le indiquen qué debe hacer para sentirse bien. La melancolía y la tristeza se curan con una píldora. El vacío intelectual lo llenará un terapeuta con oportunas recetas. O los libros de «autoayuda», tan proclives a explicar con simpleza que la felicidad está al alcance de la mano. Aunque lo que se propugna en ellos es la autosuperación, la ayuda que ofrecen para que uno supere su malestar siempre viene de fuera. Prescinden de las preguntas, las dudas y las perplejidades y van directamente a las respuestas. En las librerías, el género autoayuda ha ocupado hace tiempo el lugar que antaño ocuparon la filosofía y la psicología más seria. Porque nadie busca «consolación» en la filosofía,

tampoco en el teatro, en la novela o en la poesía, ni contemplando una obra de arte. Para consolar, excitar y distraer de verdad están el fútbol o los conciertos de masas.

Stendhal rubrica su novela *La cartuja de Parma* con la frase «*To the happy few*»: a ellos, a los pocos que aún son capaces de deleitarse con la lectura, les dedica la novela. ¿Por qué son tan pocos los que gozan con la lectura, con el estudio, con lo que los antiguos llamaron «vida contemplativa»? Porque es una acción intimista que hace que la persona se vuelque hacia dentro y no hacia fuera. La introversión, el pensamiento reflexivo, siempre fue el método que acompañó al filósofo, desde el «conócete a ti mismo» socrático como criterio de sabiduría. Pero la extroversión es más atractiva, es espontánea y no exige esfuerzo. Paradójicamente, es en la dispersión, en la salida al exterior, donde el individuo busca la calidez de la compañía. Que esta sea más o menos sincera carece de importancia. Lo importante es neutralizar el efecto de sentirse solo. ¿O no es búsqueda de compañía el chateo continuo a través del móvil? La lectura, en cambio, es una actividad solitaria, lo ha sido desde que los lectores empezaron a leer en voz baja, para sí mismos y no para la comunidad como se hacía al principio, cuando la mayoría no sabía leer.

Cuando hoy lamentamos el abandono de las humanidades, insistimos en que la causa del poco aprecio que suscitan radica en la percepción de su «inutilidad». La dedicación a las artes y las letras, incluso la investigación científica, son vistas como actividades ensimismadadoras, autocomplacientes, sin otra ventaja que contribuir efectivamente al desarrollo y el cultivo del conocimiento. Es cierto que quien se ocupa en esos saberes desinteresados los disfruta personalmente, no ve tal ocupación como una carga inevitable, sino como un privilegio. Trabajar en lo que a uno le gusta es lo mejor que le puede ocurrir a una persona. No obstante, de entrada son pocos los que se sienten atraídos por el estudio de la filosofía, la literatura, el arte o la ciencia pura. ¿Para qué?, se preguntan. ¿Qué se puede hacer

después de haber leído a Aristóteles, a Kant, a Cervantes o a Proust? ¿Ser un erudito importante? ¿Qué tipo de excitación produce ese futuro? ¿Compensa el esfuerzo que hay que dedicarle para llegar a hacer algo meritorio? ¿Cuánta música, cuánta literatura, cuánta filosofía hay que saber para llegar a ser un músico, un escritor, un filósofo reconocido? En definitiva, ¿qué rendimiento material, económico, aporta ese saber?

El éxito, la remuneración, el coste-beneficio son los parámetros por los que hoy se valora cualquier cosa, también la cultura humanista o científica. Que la contemplación pausada de un cuadro de Goya, que la lectura del *Quijote* o de la *Crítica de la razón pura* puedan ser motivo de placer suena incomprensible, una rareza. Porque hay un truco: solo llega a disfrutar leyendo quien ha leído mucho. Para ser un buen poeta, le oí decir en una ocasión a Jaime Gil de Biedma, hay que tener la cabeza llena de endecasílabos. Nada es gratuito ni se adquiere por arte de magia. Nadie nace con gustos ya formados ni sabiendo leer y escribir. Los gustos se educan y se cultivan.

Pascal da en el clavo cuando, a propósito de la diversión, dice lo siguiente: «He comprendido que toda la desdicha de los hombres se debe a una sola cosa: no saber permanecer en reposo en una habitación». ¡Difícil prueba! Virginia Woolf solo pedía una cosa para las mujeres: una habitación propia. Para poder estar a solas, consigo mismas, al margen del ajetreo cotidiano, para poder leer, escribir, pintar o fantasear, con tranquilidad y sin interrupciones. Pascal contrapone a esa vida reposada «el juego, la compañía de las mujeres, la guerra, los altos cargos», los objetivos por lo general más deseados. Deseados no tanto por lo que se gana materialmente con ellos, sino ¡porque aturden!, lo que atrae es «el aturdimiento que nos evita pensar en nosotros y que nos divierte». Lo mismo que dirá Bertrand Russell: de lo que huimos es del aburrimiento. Sin aceptar que el aburrimiento, el esfuerzo aparentemente inerte, es un medio que hay que transitar para acabar disfrutando de la cultura. No lo olvidemos,

«cultura» viene de «cultivo». Y el cultivo —los agricultores lo saben bien— es un trabajo duro, vulnerable a las inclemencias e imprevisiones del tiempo, un trabajo que demanda paciencia y constancia.

El lenguaje es lo que nos distingue de los animales. «No llamamos felices al buey ni al caballo ni a ningún otro animal», escribe Aristóteles, porque ninguno de ellos es capaz de hablar o escribir, utilizar el lenguaje. A diferencia de los animales, que actúan por instinto, y de los dioses, que no necesitan actuar, las mujeres y los hombres son capaces de hacer cosas imprevistas, son capaces de crear y de preguntarse por qué hacen lo que hacen. Lo que Aristóteles denomina la vida buena consiste en una vida por hacer, en proyecto y transformación, hasta cierto punto, imprevisibles. Una vida sabia, capaz de sobrellevar el peso de las circunstancias y mantener el entusiasmo. Una vida activa, alejada de la que les corresponde a los dioses, que es «contemplativa», sobrehumana. Los dioses son felices por esencia, no están sujetos al cambio ni tienen limitación alguna. Los humanos, no. Buscan la felicidad en el empeño de no desviarse de lo que les caracteriza como humanos.

Esa capacidad creativa la expresa con maestría Wislawa Szymborska en el poema «La alegría de escribir». Gracias a la escritura, puedo dominar el mundo, ponerlo a mis órdenes, hacer lo que quiero con lo que me ocurre. Pues no son los hechos los culpables de la infelicidad, sino nuestra forma de verlos, lo que hacemos con ellos. Poder escribir es conjurar las imposiciones de una realidad que defrauda:

«La alegría de escribir.
La posibilidad de hacer perdurar
La venganza de una mano mortal».

¿Aprender a ser felices?

> «Amar el propio trabajo constituye la mejor aproximación concreta a la felicidad en la tierra».
>
> PRIMO LEVI

Leo en una columna de Cristina Galindo, en *El País*, que en los colegios públicos de Nueva Delhi se ha puesto en marcha un programa especial para enseñar a los alumnos a ser felices. Se trata de desarrollar una asignatura destinada a cuidar su «bienestar emocional» y así hacer frente a la ansiedad, el estrés y las depresiones que los chicos y chicas padecen por las altas expectativas que sus progenitores ponen en su futuro. Introduciendo en el aula unas estudiadas técnicas de relajación, meditación o *mindfulness*, esperan equilibrar mentalmente a los chavales, apaciguarles y hacer que aborden mejor el esfuerzo que tienen delante. Tal vez incluso consigan mejorar así el rendimiento escolar. La pregunta que la columnista se plantea y yo corroboro es: ¿tiene esto algo que ver con la felicidad?

Tiene que ver, en todo caso, con una concepción reduccionista de felicidad, que es la que se intenta vender en nuestros pagos. Y con la idea equivocada de que bastan unas cuantas técnicas o unas directrices bien diseñadas para conseguir el resultado previsto. Es el mismo error en que caemos cuando pensamos que la falta de ética se corrige con una asignatura que explique unas cuantas nociones fundamentales sobre qué significa la ética y para qué sirve. Craso error. Intentar vivir felizmente es una práctica, como lo es intentar vivir correcta, honrada

y justamente. No es una técnica ni es solo una teoría, aunque las teorías ayudan a entenderla.

En un error similar incurre el género de la autoayuda, muy bien definido por Vanina Papalini como «garantías de felicidad». La autoayuda no concibe la felicidad como un logro creativo en cada caso, sino más bien como un derecho que, como tal, hay que procurar si uno se atiene a las fórmulas propuestas para conseguir lo que busca. O más bien para cumplir las expectativas que se le presentan como más valiosas. Como les ocurre a los niños de Nueva Delhi, todos crecemos con unas expectativas en el horizonte, el cumplimiento de las cuales deberá coincidir con la felicidad. Cuando eso no ocurre porque cualquier acontecimiento adverso se cruza en el camino del sujeto, este se siente desgraciado. Por lo general, el sujeto, poco ducho en el pensamiento crítico, no se pregunta si las expectativas estaban equivocadas, sino que atribuye la infelicidad a una realidad con la que no contaba. Lo imprevisto se maneja mal, produce crisis, malestar, que aparecen bajo la figura del dolor, la miseria, la falta de salud, el odio, la soledad. En cada uno de esos momentos, resuenan fatídicas las palabras de Job: «Esperaba la felicidad y ha llegado la desgracia».

El sujeto al que se dirigen los libros de autoayuda es el que anda falto de recursos culturales para adecuarse a las adversidades con las que inevitablemente se irá encontrando a lo largo de su vida: pérdida de empleo, muerte de un ser querido, desencuentro amoroso, descalabro económico. Ante el desamparo, la persona pide instrucciones que le indiquen cómo eliminar la angustia, controlar los gestos, atacar unos síntomas que lo paralizan. La autoayuda ofrece estrategias que hacen llevadera la carga que pesa sobre el individuo inmerso en un sistema de producción que le urge a competir, a adaptarse a los cambios, a trabajar con eficacia y, sobre todo, a tener éxito. Para ser feliz en ese ambiente es preciso construir una subjetividad capaz de sortear las dificultades que se interponen en la carrera hacia el triunfo: el *stress*, la depresión, la falta de habilidad

para comunicar, el mantenimiento de la confianza en uno mismo. La fe en la autoayuda como guía de felicidad se apoya en dos supuestos: que la felicidad es un estado asequible y conseguirla ha de ser la guía de las acciones cotidianas; y que la consecución de la felicidad depende de nosotros mismos. Como explica la autora citada, el «hágalo usted mismo» propugnado por la autoayuda es una máxima que hunde sus raíces en dos elementos de la sociedad capitalista moderna: la utilidad y la emprendeduría. La receta que se propone es la acción, pero acción pura, sin reflexión teórica coadyuvante. Así se expresa Dale Carnegie, en el prólogo del que es considerado como el primer libro del género, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (1936): «Este es un libro de acción». Como tal, requiere escaso conocimiento teórico.

Ninguno de los términos caros a la autoayuda proceden de la reflexión filosófica. La autoayuda acude en auxilio de la subjetividad contemporánea que, como ha explicado Alain Ehrenberg en *La fatigue d'être soi*, padece un malestar difuso. Una carga que se hace dura de soportar porque el individuo ha perdido la confianza en sí mismo. En la «sociedad del rendimiento» hay deprimidos y frustrados, seres que no se aguantan a sí mismos. Ehrenberg atribuye ese malestar al individualismo hedonista, producto de la ideología liberal, de la economía de consumo y de la instalación en una sociedad desnortada. En ella, el individuo se encuentra ante una diversidad de sentidos posibles que le hacen verse a sí mismo como una carga de la que es responsable. Pero como es incapaz de asumir responsabilidad ninguna, acude al psiquiatra en busca de la reparación psíquica que necesita. El sujeto, que anduvo en busca de la autonomía como ideal moral, ahora añora una cierta heteronomía, que alguien le indique qué debe hacer y le saque del tormento de tener que decidir a cada paso.

La autoayuda no deja que el sujeto se atemorice y se esconda ni que reclame que alguien desde el exterior acuda a salvarle. La noción básica es que el «yo» es capaz de superarlo todo: «¡Tú puedes!», desde

tus propias fuerzas. Con acierto, Vanina Papalini, vincula tal actitud al individualismo egoísta y omnipotente, que para nada piensa en echar mano de solidaridades sociales. La autoayuda piensa que el «ego, taxativamente recortado de toda relación, es una fuente inagotable de poder». Un ego —añade la autora— demasiado parecido al superhombre nietzscheano, un sujeto seguramente inexistente pero «que se propaga para estimular su concreción».

Hay que recordar que el nihilista Nietzsche no buscaba con su ideal de superhombre remediar la angustia y desprotección del sujeto por la adaptación a unas condiciones de competencia furiosa. Si Nietzsche no creía en la idea de felicidad es porque pensaba que «es absurdo querer desviar el propio ser hacia cualquier fin». No hay solución a los desvíos ni soluciones mágicas para una existencia plagada de contingencias. La búsqueda de la felicidad no es programable, ni es el resultado de la aplicación de unas técnicas o ejercicios prácticos que aportan, en el mejor de los casos, un tratamiento sintomático que no indaga en las causas del malestar.

En un acertado ensayo, *El arte de pensar,* dirigido especialmente a los profesores y formadores de la juventud, José Carlos Díaz explica que «la verdadera ayuda no consiste en hacer lo que otros nos dicen que tenemos que hacer, sino más bien en aprender a desarrollar el pensamiento crítico por nosotros mismos, desde nuestras circunstancias, con nuestra perspectiva, y tomar las decisiones que más convengan teniendo siempre en cuenta el contexto». No se trata de aprender unas técnicas para ser feliz, sino un «modo de ser, un modo de pensar y sentir la vida que se puede aprender». Eso es, en definitiva, lo que los griegos denominaron «ética». Hay que aprender que somos seres contradictorios y paradójicos, que queremos y no queremos al mismo tiempo las mismas cosas, que dudar no es un inconveniente sino un rasgo de la contingencia que nos constituye como seres indecisos e ignorantes que se forman con la experiencia, haciendo y deshaciendo, equivocándose y rectificando. Somos

imperfectos. Buscar la felicidad supone asumir la imperfección.

El gusto por la vida —dirá Bertrand Russell— se adquiere con el tiempo, cuando uno va descubriendo que hay cosas que merecen ser amadas por sí mismas y no solo por los beneficios que reportan. Dónde se sitúen esos focos del deseo y la satisfacción personal para cada persona depende de muchas cosas, pero esencialmente de la educación recibida. El solaz que Boecio, Russell y el nihilista Nietzsche encontraron en la filosofía está al alcance de quienes han aprendido a valorar los placeres que ofrece la cultura. La gran preocupación del hombre contemporáneo, escribe Russell, es lo que vulgarmente se llama «la lucha por la vida» que, en nuestro mundo, solo significa una cosa: la lucha por el éxito. El mal está en conceder a la competencia y al éxito la mayor fuente de felicidad, lo cual envenena no solo el tiempo de trabajo sino también el de descanso. Si el gozo de vivir se puede aprender hay que buscarlo en otra parte. La vida está llena de «dones», como lo constata el admirable Borges en «Otro poema de los dones». Basta saber verlos y apreciarlos.

8

Somos los que vamos a morir

Aprender a morir

«Que filosofar es aprender a morir».
CICERÓN

La máxima suele atribuirse a Montaigne, que la tomó de Cicerón, la hizo suya y la señaló como el fin más propio de la filosofía. Filosofar es darse cuenta de que la muerte es una necesidad, de que morirse no es un mal, y que vivir en armonía con uno mismo supone aceptar ese fin. No solo Cicerón, todos los estoicos abundaron en la idea. Dice Marco Aurelio: «No despreciéis la muerte, alegraos de ella, porque es una de las cosas queridas por la naturaleza [...] Es propio del hombre reflexivo no luchar violentamente contra la muerte ni despreciarla, sino atenderla como un acontecimiento» (*Pensamientos*, IX, 3). No solo la muerte, sino lo que lleva a ella, el envejecimiento, no debería suscitar rechazo, sino aceptación serena e incluso regocijo, en la medida en que uno pueda sacarle partido a la etapa final de la vida. El *De senectute* de Cicerón es un texto jubiloso que ensalza la tranquilidad, la amistad, la buena conversación, placeres al alcance del anciano que ya no cuenta con la fortaleza física ni la actividad de la juventud, que ofusca la mente y desordena las prioridades. Poder disfrutar de todo ello en la vejez presupone, no obstante, haber puesto previamente los recursos para ello cuando uno es joven y le pueden más las distracciones: «Debéis retener que yo alabo aquella vejez que descansa en los fundamentos que se han puesto en la juventud [...] Ni el cabello blanco ni las arrugas pueden, de repente, destruir el

prestigio, sino que, si se ha vivido honradamente en la etapa anterior, la última etapa recoge los frutos del prestigio».

La doctrina estoica es racionalidad pura, los sentimientos no cuentan y, si lo hacen, es para tratar de encauzarlos, para que no molesten al desarrollo de una vida plena. Puesto que morir es inevitable (mientras la tecnología no lo desmienta), lo más inteligente es resignarse ante lo que no puede ser de otra manera. Pero resignarse, aceptar, son actitudes negativas. Hacer de la necesidad virtud ante la inevitabilidad del envejecimiento y el fin de la vida puede ser una estrategia inteligente, que emotivamente provoca rechazo.

No es una teoría fácil de asumir. Pero la práctica no siempre es consecuente con las teorías. Un ejemplo es el de Schopenhauer, el filósofo pesimista por excelencia, que cuando hace metafísica explica que la vida oscila entre el dolor y el tedio, no puede ser ni alegre ni bella. Pero, más allá de la metafísica, está la vida, que a Schopenhauer no le ha ido del todo mal. En sus últimos años, encuentra el reconocimiento intelectual que no tuvo antes, ve publicada su obra y siente que la filosofía le proporciona una protección de la que no daba cuenta su teoría. La vida es una lección, escribe en *El arte de envejecer*, que puede dar buenos resultados. Así, llega a escribir que hay que afrontar la muerte «como un acontecimiento deseado y agradable, en lugar de con titubeos y miedos, como normalmente sucede». Es cierto, sin embargo, que otros filósofos, no menos sabios ni inteligentes que Schopenhauer, se han rendido inconsolables ante los límites que impone el fin de la vida con todos los deterioros que conlleva. Es el caso de Norberto Bobbio, cuyo libro *De senectute* es una réplica al estoicismo ciceroniano, que respira la melancolía de quien no se resigna a aceptar sus límites: «La sabiduría para un viejo consiste en aceptar resignadamente los propios límites. Pero, para aceptarlos, hay que conocerlos. Para conocerlos, hay que buscar alguna razón que los justifique. No he llegado a ser un sabio. Los límites los conozco bien, pero no los acepto. Los admito únicamente

porque no tengo más remedio».

Si en el terreno de labrarse una vida más o menos feliz todo es subjetivo, lo mismo hay que decir a propósito del modo de afrontar la muerte. No hay otro agente del envejecimiento que el propio sujeto. Aprender a morir y a envejecer es una tarea personal. Como lo es aprender a vivir con una enfermedad, con una discapacidad, con una dependencia, con la mala suerte. Una tarea personal para la que el entorno, la compañía, el amor de los seres cercanos, proporcionan una ayuda impagable. Si bien el escollo con el que topamos de entrada no es esta o aquella muerte, sino la inevitabilidad del morir. Es esa contingencia ineludible de la que hablan con más frecuencia los filósofos y a la que ahora me refiero: al morir como parte del conocimiento de uno mismo que conlleva la inteligencia humana.

Montaigne, que no elude hablar de la muerte, no entiende el morir como un motivo de celebración. Solo dice que hay que aprender a enfrentarse a la muerte y todo lo que significa. Él aprendió a hacerlo. Ya hemos visto en un capítulo anterior que su vida no fue del todo apacible. Cuando tenía treinta años, perdió a su mejor amigo, de la Boétie. En los cinco años siguientes, murieron su padre y su hermano menor. Poco después se casó, tuvo seis hijas, de las que solo sobrevivió una. ¡Cómo librarse de la idea de la muerte cuando no dejaba de estar al acecho! El mismo Montaigne tuvo un accidente de caballo grave, con treinta y pocos años. La experiencia que lo puso al borde de la muerte la vivió, explicó luego, como un dejarse llevar, como estar pendiente de un hilo que en cualquier momento iba a romperse. Pero, como explica Sarah Bakewell en *Una vida con Montaigne,* ese contacto con la muerte no llevó al autor de los *Ensayos* a racionalizarla como hicieron los estoicos. En una de sus últimas notas reducía el trance de morir a unos pocos momentos malos al final de la vida por los que no valía la pena sentir ansiedad. Se convirtió en el maestro del buen vivir. Su postura era, al final, incluso antifilosófica, despreocupada: «Si no sabes cómo morir, no temas: la naturaleza te

dirá qué hacer en el momento, de manera plena y suficiente. Ella hará ese trabajo por ti a la perfección, así que no te preocupes por eso».

¿Qué preocupa del morir? Dejar de ser, desaparecer, no puede ser un fin halagador ni estimulante. Las razones para aceptarlo sin miedo, sin tristeza, sin rabia, son siempre insuficientes. El alma aspira a más, no comprende que todo lo que ha sido una vida tenga que acabar sin más. Quizá solo valga decir que, cuando la muerte llega a su debido tiempo, esto es, en la vejez, cuando no es prematura, la naturaleza ayuda. «Ya no tengo muchas ganas de vivir», dicen muchos ancianos que se sienten cansados, limitados, decepcionados, sin medios ni recursos para ilusionarse con algo nuevo. Pero tener que cargar con esa limitación, con el cansancio y la decepción de la finitud humana, ¿no es ya el motivo mayor de infelicidad? ¿En lugar de tranquilizarnos porque es inevitable, la realidad de la muerte no tiene que indignarnos por no poder aspirar a más? Sin duda esa sensación es la que parece mover los intentos de abrazar la inmortalidad que algunos persiguen. Dar una respuesta satisfactoria al anhelo de una vida eterna ha sido el núcleo vertebrador de las religiones monoteístas.

¿Nos hace menos libres la realidad de la muerte? ¿Cómo hay que entender una de las frases más citadas y más incomprensibles de Spinoza, el filósofo de la alegría: «Un hombre libre en nada piensa menos que en la muerte, y su sabiduría no es una meditación de la muerte, sino de la vida»?

Envejecer, ¿un arte?

«Todos desean llegar a viejos
y, en siéndolo, no quieren parecerlo».
BALTASAR GRACIÁN

Como un arte quiso entender el envejecimiento Schopenhauer. En el ya citado *El arte de envejecer,* leemos frases como estas: «Todos quieren vivir, pero nadie sabe por qué» o «La vida es un negocio cuyos costes no se cubren». La vejez es la edad de la recolección y del cumplimiento de la existencia, una edad más de recuerdos que de expectativas. Envejecer es sentirse más y más distanciado de la vida activa. El no hacer nada o, mejor, el no tener nada que hacer puede convertirse en una losa difícil de soportar. ¿Qué enseña Schopenhauer a propósito de esto? ¿Cómo concibe el arte de envejecer? La respuesta no es ninguna sorpresa. La lectura de los clásicos, el ejercicio de la escritura y, en especial, la reflexión sobre todo aquello que culmina en la *meditatio mortis* y que se concreta en una lección poco original: vivir cada día como si fuese el último. ¿Cómo quisieras que te sorprendiera la muerte, haciendo qué, de qué manera? La educación cristiana que algunas mamamos en la infancia era pródiga en mensajes de este tipo: «Vive como si cada día fuese el último de tu vida». Es la literalidad del «Dios nos coja confesados», preparados para morir en paz con Dios.

Que el mensaje no sea nuevo significa que hay bastante verdad en su contenido. En esa búsqueda de la felicidad que hemos dicho que

constituye la existencia humana, la tranquilidad con uno mismo, la sensación de tarea cumplida debiera ser el broche que cierra una vida lograda. Trata de encontrar el modo de llegar a ella y podrás decir que has sido feliz, todo lo feliz que se puede ser en este mundo, la satisfacción de haber vivido una vida plena. La vejez es propicia a esa reconsideración de la vida entera, lo cual, dicen los sabios, no debiera ser motivo de tristeza. Es tópico pensar que la juventud coincide con la alegría, la sociabilidad, la felicidad, en tanto que la vejez es triste y transida de enfermedades y aburrimiento. Hay que deconstruir esos tópicos. Como Cicerón, Schopenhauer piensa que «la juventud es la época de la agitación, y la vejez, de la calma». Calma, tranquilidad del ánimo, lo hemos repetido, son ingredientes de la felicidad.

Vayamos despacio y pongamos en duda una vez más las recetas estoicas de tan fácil consuelo. Envejecer es duro, uno empieza a saberlo cuando ya está en ello. «Que la vida iba en serio, uno lo empieza a comprender más tarde», dice el poema de Gil de Biedma. Aunque tendemos a confundirnos al pensar un envejecimiento transido por el miedo a la muerte cada vez más cercana, lo cierto es que la carga más dura de soportar es la de envejecer y no la de morir. Cuesta más la antesala que el final porque, en definitiva, eso que llamamos una «buena muerte» dependerá mucho de lo que ha venido ocurriendo antes de que la Parca nos lleve definitivamente.

Decía al cerrar el capítulo anterior que la afirmación de Spinoza no es fácil de descifrar: «El hombre libre en nada piensa menos que en la muerte». La sabiduría, ciertamente, consiste en meditar sobre la vida, no sobre la muerte, que no depende de nosotros. Pero envejecer implica dejar de ver la vida como un proyecto, la sensación predominante es más bien que el proyecto vital ha acabado y que solo resta aprovechar los flecos del mismo, si es que queda algún fleco estimulante. Para algunos esa continuidad es placentera y, si no hay limitaciones intelectuales fuertes, un alivio de la rutina que acompaña a la obligación laboral. Cuando el ejercicio intelectual ha sido intenso,

los filósofos están en lo cierto: leer, escribir, pensar, pasear son actividades solitarias en las que el hombre libre se siente a sus anchas. Es lo que, con un optimismo envidiable, resalta el bello libro de Rita Levi-Montalcini *El as en la manga*: «No debemos vivir la vejez recordando el tiempo pasado, sino haciendo planes para el tiempo que nos queda, tanto si es un día, un mes o unos cuantos años, con la esperanza de realizar unos proyectos que no pudieron acometerse en los años de juventud».

Para lo cual es preciso haber hecho acopio de recursos que permitan abordar esos proyectos. El gusto por la lectura no se adquiere a una edad avanzada. Quien llega a viejo sin haber saboreado muchos libros difícilmente acudirá a ellos en busca de las lecturas aún pendientes o de relecturas apetecibles. Suele decirse que las mujeres envejecen mejor que los hombres, con menos melancolía y más expectativas. Que incluso la jubilación les afecta menos que a algunos hombres que se desmoronan al encontrarse con demasiado tiempo por delante sin saber cómo llenarlo. Ciertamente, las mujeres han sido más polivalentes y tienen a su alcance más medios de los que echar mano para llenar el tiempo que el hombre que solo se afanó en ser médico, abogado o empresario. El aumento de la expectativa de vida se ha convertido en un problema a distintos niveles. Tanto el Estado de bienestar, que ha de proteger a los más desvalidos, como la economía de mercado, que aprovecha cualquier ocasión para crear necesidades, están introduciendo la idea de un «envejecimiento activo», con la oferta de un sinfín de oportunidades para empezar a vivir de nuevo a partir de la jubilación. Desde matricularse en la universidad y cursar los estudios que uno siempre quiso hacer hasta poner a disposición de las llamadas «clases pasivas» un abanico de viajes y excursiones para los que tampoco hubo tiempo en los años más activos. Tanto el Estado como el mercado se esmeran en sacar partido de esa necesaria búsqueda de ocasiones de felicidad que al final de la vida va teniendo menos agarraderos. El mercado exprime al

sujeto con la promesa de satisfacer su último deseo. Los gobiernos ven en el anciano un elector activo al que hay que mimar.

No nos engañemos. Por mucho que nos esmeremos en el arte de envejecer, el envejecimiento estará repleto de sinsabores. Es la edad más «rechazada», señala Aurelio Arteta, no sin amargura, en su último libro *A fin de cuentas. Nuevo cuaderno de la vejez*. Es, dice, «la etapa más miserable de nuestra vida», que avergüenza y amenaza por sus limitaciones. Uno se da cuenta de que ha dejado de ser contemporáneo, escribe Jean Améry, siente extrañeza ante sí mismo, soledad, distancia, incomprensión; se ve incapaz, inútil, insano. Lo vio así también Baltasar Gracián en la cita que encabeza este apartado. Por no hablar de la causticidad con que Simone de Beauvoir va ensartando motivos para detestar la vejez, en las seiscientas páginas que dedica a su estudio. Nadie, escribe, habla de la vejez con complacencia. Además de proponerse romper «la conspiración del silencio» que se cierne sobre el tema, Beauvoir denuncia la situación escandalosa en que se encuentran quienes ya no son productivos, no tienen nada en común con los que «hacen» algo, son respetados, sí, por educación, pero en realidad se les trata como seres inferiores.

Sea como sea, razones no faltan para que nos preguntemos si merece la pena vivir tanto, incluso si es un privilegio el del superviviente que ve morir a todos sus coetáneos mientras él o ella permanecen cada vez más encerrados en su soledad. No cabe duda de que una muerte prematura nunca es una buena muerte. El caso es que amenaza no serlo tampoco la muerte deseada cuando el presente ya no ofrece más que sufrimiento y dolor. «A veces la muerte es mejor que la vida», escribió Ronald Dworkin en *El dominio de la vida*, donde abordaba el tema de la eutanasia. Que hoy nos planteemos de un modo imperativo la libertad de decisión ante la muerte es una condición de esa libertad de la que nos habla Spinoza: para no pensar en la muerte hay que ser libre, no hay que temerla, y no se puede dejar de temerla mientras no se le conceda al individuo la posibilidad de

elegir morir.

A lo largo de estas páginas he puesto énfasis en la importancia que tiene la libertad en la búsqueda de la felicidad. Porque la esencia del ser humano es el deseo y tanto la satisfacción de los deseos como el control de los mismos, cuando uno comprende que es mejor no satisfacerlos, presuponen la libertad. Ser libre no es solo contar con las condiciones externas, materiales, para poder elegir, sino asumir la responsabilidad de la vida elegida. Para lo cual, la elección debería incluir también la muerte. No puede ser otro el sentido del «aprender a morir» ciceroniano, un aprendizaje que cobra especial intensidad en la última etapa, la más dolorosa y en realidad más temida que la muerte misma, la del envejecimiento. También es el sentido de la conclusión de Spinoza: «El hombre libre no piensa en la muerte». Si buscar una vida plena y estimable, una vida buena en todos los sentidos, ha sido el fin de la existencia humana, «apropiarse» de la muerte, tener una muerte «apropiada», como ha escrito Marc Antoni Broggi, es lo único coherente con una existencia plena.

A fin de cuentas, la muerte es lo menos subjetivo que nos ocurre. Leamos cómo lo dice Thomas Mann, en *La montaña mágica*, evocando la célebre aseveración de Epicuro de que «mientras existimos, no existe la muerte, y cuando esta existe, no existimos nosotros»: «En efecto, nuestra muerte es más un asunto de los que habrán de sobrevivirnos que propiamente nuestro [...]; no hay ninguna relación real entre la muerte y nosotros; la muerte es algo que no nos atañe absolutamente en nada, que todo lo más atañe al mundo y a la naturaleza, y por eso todos los seres la contemplan con gran tranquilidad, con indiferencia, con una inocencia egoísta y sin ninguna responsabilidad».

La fantasía de la inmortalidad

«La guadaña se levanta para todos los hombres,
me someto a ella».
LA METTRIE

El médico y filósofo francés Julien de la Mettrie fue el más valiente y sincero retractor de las teorías de Séneca sobre la felicidad. En un texto demoledor, *Contra Séneca,* ataca al filósofo estoico desde una posición materialista. El punto de vista de La Mettrie es que somos cuerpo y nada más, por lo que solo de los órganos corporales dependerá que nuestra vida sea mejor o peor. La felicidad está en el temperamento: «¡Dichoso el que lleva la felicidad en las venas!». Es inútil situar la felicidad en la reputación, en la ciencia, en el honor o en la riqueza; el carácter lo es todo. La naturaleza es sabia y simple, y puesto que nos ha hecho mortales, sometámonos a ella. Lo había dicho con anterioridad Francis Bacon: «La naturaleza, para ser dominada, debe ser obedecida».

Sin embargo, cada vez con más intensidad se acaricia la promesa de un futuro inmortal para el ser humano. Cómo imaginar una vida eterna es algo que estimula sobremanera a los profetas de la inmortalidad, entre los que destaca el estrafalario gerontólogo Aubrey de Grey, que auspicia la Fundación Matusalén. Toda la literatura, los mitos y las teorías sobre el tedio y el sinsentido que se cernirían sobre los humanos si llegáramos a ser inmortales no afectan a quienes ya han dedicado sus ahorros a someterse a un proceso de hibernación

con el fin de resucitar cuando la tecnología haya conseguido revertir la maldición de la finitud humana.

Todas las religiones monoteístas han nutrido el anhelo de inmortalidad. Según la narración bíblica, Adán y Eva son condenados a morir por su pecado de desobediencia y orgullo, por querer ser como dioses. De donde se deduce que no estaba en la esencia de la condición humana la fatalidad de la muerte. El pensamiento secularizado le va a la zaga al ansia religiosa de inmortalidad cuando piensa la muerte como un problema no resuelto de la biología que la ciencia puede llegar a solucionar. Ciencia que, hoy por hoy y por fortuna, es solo ciencia ficción. Tan ciencia ficción como los pronósticos transhumanistas que auguran la posibilidad de una transformación radical de la especie humana, como explica el superventas Yuval Noah Harari, en *Homo deus*: el anhelo de ser dioses se verá cumplido por la vía de ser sustituidos por algoritmos más inteligentes y capaces que todos los individuos juntos.

No deja de ser paradójico que si venimos calificando la felicidad como ese «imposible necesario» del que habló Julián Marías, como una búsqueda que jamás se ve del todo ni satisfactoriamente saciada, auguremos que la inmortalidad podría añadir ocasiones de felicidad a la existencia que conocemos. «La eternidad es mucho tiempo —ironiza Woody Allen—, sobre todo hacia el final». Un final que se pospone más y más o no llega nunca no tiene porqué disminuir la sensación de hastío, sino todo lo contrario. Otra cosa es que sintamos una rebelión incontrolable ante la realidad de nuestra finitud. ¿Tiene sentido nacer para acabar muriendo? ¿Estar aquí solo de paso? ¿Qué significa ser libre ante la inevitabilidad de la muerte?

La pregunta por la vida eterna es una pregunta religiosa o metafísica, que no añade ni quita nada al tema de este libro. La felicidad entendida como una búsqueda, como un anhelo nunca del todo saciado, es intrínseca a nuestra condición, es absurdo y engañoso pensarla desde una perspectiva de transhumanidad o de eternidad que

no tiene que ver con lo que somos. Carecer de mañana sin duda es triste, como escribió Ramon y Cajal, aunque él mismo añadía: «Puesto que es forzoso caer, caigamos con dignidad y decoro». Morir es triste y lo es más aún ver cómo van muriendo nuestros seres queridos. Pero forma parte de la condición humana: el hombre es un «ser para la muerte», como lo definió Heidegger. Aceptemos la muerte con La Mettrie y ocupémonos de pensar cómo apropiárnosla, cómo hacerla nuestra, ya que es lo único que está en nuestras manos. Aprendamos la lección de Ulises que, en la *Odisea*, rechaza el don de la inmortalidad que le ofrece Calipso porque sabe que envejecer y morir es lo que nos corresponde como humanos.

No habría que confundir el anhelo de trascendencia que la especie humana tiene, a pesar de su contingencia y finitud, con el de una vida eterna. El anhelo de trascendencia está inscrito en la condición humana, en el individuo y en la totalidad de la especie. Querer vivir mejor, procurar sociedades donde triunfen no solo los valores instrumentales, de los que el más importante es el dinero, sino fines que valen por sí mismos, es transcender el estado de cosas actual y está en nuestras manos procurarlo. ¿Qué sería de nosotros, se pregunta Kant, sin justicia, sin solidaridad, sin belleza, sin amistad? Son valores imprescindibles que nos acercan a un mundo ideal que no es el nuestro, pero que enaltecen nuestro paso por la tierra. Entiendo que lo que priva de sentido a la vida humana no es la finitud de la existencia individual, que seamos seres para la muerte; lo que priva de sentido a nuestras vidas es que hayamos sido incapaces de construir un mundo en el que se reflejen, siquiera imperfectamente, los grandes valores éticos. Que no hayamos sabido vivir conforme al criterio por el que don Quijote quiso que lo recordaran: «Que si no acabó grandes cosas, murió por acometellas».

Conclusión
Elogio de la imperfección

«El secreto de la felicidad y de la virtud
es que te guste lo que debes hacer».
ALDOUS HUXLEY

La cita pertenece a *Un mundo feliz*, la más conocida de las «distopías» contemporáneas. El mundo que imaginó Aldous Huxley tenía un solo objetivo: crear seres humanos condicionados de tal forma que no se plantearan cuestionar «su inevitable destino». Es un modo de resolver el objetivo de la mayor felicidad para la mayoría, en este caso, la felicidad para todos. Construir un mundo en el que los individuos carezcan de expectativas y estimen la vida que les ha tocado en suerte, porque están mentalmente determinados para ser así. Los habitantes del «mundo feliz» de Huxley no son todos iguales, pertenecen a categorías sociales de distinto rango, superiores o inferiores, pero a nadie se le ocurre interpretar su situación como una injusticia, algo que podía haber sido distinto o debería ser de otra manera. Son autómatas, no seres libres. A todos «les gusta lo que deben hacer», han sido hechos para que así sea. Huxley escribe su utopía tras el *shock* que le produce la visión del consumo de masas y la mentalidad grupal en una visita que hace a Estados Unidos. Hoy podemos decir que su mundo perfecto no está tan alejado de ciertos delirios de la neurociencia —hasta ahora, afortunadamente frustrados— de

conseguir condicionar neuralmente a las personas para que se sientan felices en su condición humana. Los habitantes de *Un mundo feliz* toman una droga fantástica llamada *soma* para evitar las bajadas de ánimo y erradicar el dolor emocional. En nuestro mundo, los Prozak y compañía hacen lo que pueden en un sentido similar. «Vamos hacia la medicina de la felicidad —decía recientemente en una entrevista el psiquiatra Luis Rojas Marcos—, hallazgos como el Prozak, contra la depresión, o la Viagra, contra la impotencia, lo demuestran».

Buscar el placer y eludir el dolor son tendencias naturales y correctas, forman parte de nuestra constitución. Dejan de serlo si los avances científicos y tecnológicos proyectan dicho fin hasta extremos perjudiciales, como lo pueden ser la obsesión por el placer sin fisuras y la identificación de la vida feliz con una existencia sin emociones negativas. Son varias las voces que ponen en guardia frente a unas actitudes que pretenden erradicar por la vía rápida todas las emociones que entristecen a la persona. En *The loss of sadness*, Allan V. Horwitz y Jerome C. Wakefield, acusan a la psiquiatría de patologizar la tristeza, de asimilar la «infelicidad normal», la tristeza que siente cualquier individuo por la ausencia de un ser querido o por haber perdido el empleo, a un desorden mental que puede ser curado con el medicamento idóneo. En *Against happiness: In praise of melancholy*, Eric G. Wilson escribe: «Muy pronto, quizá, con la ayuda de la medicación psiquiátrica, en nuestro país no habrá nadie infeliz. Los melancólicos desaparecerán». En el futuro nuestros nietos o bisnietos quizá cuenten con los beneficios de una pastilla (o una reprogramación genética) que erradique el miedo al fracaso o inyecte en sus vidas el sentido de logro. Así lo presiente Tal Ben-Shahar en *La búsqueda de la felicidad*, una búsqueda que, entendida en sus justos términos, no debería tener nada que ver con una vida perfecta en la que no existen los fracasos ni el malestar emocional. Intentar vivir lo mejor posible y amar la vida, eso que hemos llamado la vida buena, es un proceso, no un estado permanente de plenitud, ni siquiera un

destino alcanzable y definitivo.

Todo lo dicho en las páginas de este libro se resume en una idea: la búsqueda de la felicidad consiste en la difícil conjunción, en el equilibro adecuado, entre deseos y libertad. La esencia del ser humano es el deseo; la forma de satisfacerlo es lo que nos hará más o menos humanos. Y, en la medida en que consigamos intensificar la humanidad en nosotros y en nuestro entorno, seremos más o menos felices. Hay que entender que ser libre no es una fiesta. Tener que decidir es duro porque supone frenar ciertos impulsos, acostumbrarse a no satisfacer todos los deseos sin distinción e inmediatamente. Ser libre acarrea cargar con las consecuencias de las decisiones que uno toma. Aceptar la libertad y sus consecuencias es aceptar la condición humana con todas sus indeterminaciones, inseguridades y adversidades. Por el contrario, idear un mundo del que se hayan eliminado todas las posibles desavenencias y adversidades es lo que incentivó las narraciones utópicas cuyo nombre desvela su propio engaño: una «utopía» es un «no lugar», porque no hay lugar posible como escenario de una felicidad sin trabas.

A menudo nos vemos sorprendidos con relatos de personas que han sido capaces de incorporar a su forma de vida deficiencias y contratiempos que podían haber convertido su existencia en una causa de desesperación insuperable. Algunos filósofos de adscripción utilitarista defienden abiertamente, por ejemplo, el derecho de los padres a decidir poner fin a la vida de un bebé nacido con minusvalías graves. Peter Singer, que es uno de ellos, en un libro reciente, relata su encuentro con Harriet McBryde Johnson, abogada y activista del movimiento Not Dead Yet, cuando esta asistió a una de las conferencias del filósofo en la Universidad de Princeton. Harriet Johnson había nacido con una enfermedad de desgaste muscular que la mantenía casi totalmente inmovilizada en una silla de ruedas, lo que no le había impedido estudiar, hacer una carrera, escribir libros, comprometerse a favor de los discapacitados y vivir una vida

agradable. Su animadversión de entrada contra Singer y sus teorías era total. Aun así, se avino a discutir civilizadamente con él y acabaron entablando una cierta amistad, lo que llevó a Singer a reconsiderar y matizar sus teorías. Esta historia y otras parecidas son ejemplos extremos de personas que han sabido gozar de la vida, a pesar de todo, a pesar de verse inmersos en circunstancias muy adversas. La búsqueda de la felicidad no le está vetada a nadie que tenga condiciones materiales suficientes para decidir cómo vivir.

Moderar las expectativas y recelar de una perfección que no está al alcance de nadie no es incompatible con seguir alimentando el deseo de mejorar lo que hay y nos ha sido dado. No es incompatible con tener ideales si estos son vistos como guías orientativas, no como metas a las que hay que llegar. Sartre describió al hombre como una «pasión inútil» desde el supuesto de que a lo que aspiraba el hombre era a ser Dios. Pero la pasión humana deja de ser inútil si su ambición es más modesta y no se propone sobrepasar los límites de su condición, si lo único que buscamos es llegar a ser un poco más civilizados, más humanos. En realidad, lo que los filósofos nos vienen diciendo desde la antigüedad es que el ser humano tiene una característica que le distingue de las vidas no humanas: tiene que escoger cómo vivir.

Jesús Mosterín sintetiza, en un párrafo memorable de su libro *Racionalidad y acción humana*, la pequeña dosis de sentido que puede atribuirse a una vida señalada por la provisionalidad y la finitud. Dice así: «Antes de morir digamos: "Hemos lanzado una mirada lúcida sobre el universo ingente. Nos hemos encarado con nuestros problemas y no hemos buscado consuelos ilusorios. Hemos gozado de la vida en la medida en que de nosotros dependía y solo el destino implacable ha marcado los límites de nuestra felicidad. Hemos aceptado el destino y la muerte, pero no nos hemos doblegado ante los ídolos. Hemos templado la cultura de nuestros padres en el fuego de la razón y hemos fraguado un instrumento dúctil para la consecución de

nuestros fines, fines que son más anchos que nuestra vida y se desparraman en el tiempo. Este es el sentido que hemos dado a nuestras vidas sin sentido"».

Aprender a vivir como humanos ha sido la tarea de la filosofía. Gracias al uso de la razón y del lenguaje, el ser humano aprende a desarrollar todas sus potencialidades y al mismo tiempo tomar conciencia de los límites que su finitud le impone. Tratar de ir más allá de esos límites es una tentación constante, más apremiante cuanto mayores son las oportunidades que ofrece la biotecnología y la ingeniería genética. Conseguir un individuo perfecto, sin defectos ni discapacidades, cada vez parece estar más al alcance de un futuro no muy lejano. Es al mismo tiempo una promesa y una fuente de problemas e inquietudes. ¿Conseguiremos por ese camino vivir mejor? ¿No suponen ciertas prácticas una amenaza y no un beneficio para la dignidad humana? ¿En qué sentido un «mejoramiento» sin límites acrecienta o reduce nuestra humanidad?, se pregunta Michael Sandel en *Contra la perfección*.

Hacerse cargo de la propia condición y de sus límites fue visto por Aristóteles como un criterio de sabiduría práctica. No somos dioses y es vano intentar serlo. Sabemos lo que sabemos, nuestro saber nunca será absoluto, por eso lo que hagamos está sujeto a impredicciones, incertidumbres y riesgos. Nuestro humanismo es trágico, comenta Pierre Aubenque en su excelente estudio sobre la virtud de la prudencia aristotélica: «Invita al hombre a querer todo lo posible y solo lo posible, y dejar el resto a los dioses». Buscar la felicidad, sin traspasar los límites de lo posible, es mantenerse fiel a la antigua máxima de Píndaro:

> «No pretendas la vida inmortal, alma mía,
> y esfuérzate en la acción a ti posible».